50. hét 2026. december 7 - 2026. december 12

Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.12.07 Hétfõ	2026.12.08 Kedd	2026.12.09 Szerda	2026.12.10 Csütörtök	2026.12.11 Péntek	2026.12.12 Szombat
Ebéd	Alföldi gulyásleves (szárnyas)[1,3,7,9,10] E: 291kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg TK formakenyér[1] E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Mákos metélt[1,3,15,16,17] E: 615kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 83g, Cuk: 10g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Zabgaluska leves[1,3,7,9,10] E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg TK formakenyér[1] E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Sólet fõtt tojással[1,3] E: 334kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Körte E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Magyaros burgonyaleves[1,3,7,9,10] E: 220kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Tavaszi szárnyashúsos bulgur[1] E: 540kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 69g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Kovászos uborka[1] E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tárkonyos halragu leves[4,7,9] E: 271kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 25,0mg Csirke nuggets sütõben[1,3,6,7,10] E: 314kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0,0mg Petrezselymes burgonya E: 347kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves[1,3,9] E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Párolt csirkemellfilé[1,3,7,9,10] E: 314kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 50g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Zöldborsófõzelék[1,3,7,9,10] E: 297kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 43g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 45,6mg Piros gyümölcsös müzliszelet[1,6,7,15,16,17] E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Currys kukorica leves[1,3,7,9,10] E: 313kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 30,0mg Corn flakes[15,16] E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Budapest csirkeragu SM[1] E: 251kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 404kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestûek, 14. Csillagfürt, 15. Diófféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat

Élelmezésvezetõ: Dr. Gál Ilona
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu Konyha vezetõ. Jó étvágyat kívánunk