51. hét 2026. december 14 - 2026. december 18

Étlap

SM. középiskola

Étkezés	2026.12.14 Hétfõ	2026.12.15 Kedd	2026.12.16 Szerda	2026.12.17 Csütörtök	2026.12.18 Péntek
Ebéd	Mézeskalács ízesítésû almaleves[1,3,6,7,9,10,15,16] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 25,0mg Csirkemell pörkölt[1] E: 266kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Bulgur[1] E: 398kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tojásleves[1,3,7,9,10] E: 162kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 Székelykáposzta pulykahúsból SM[1,7,12] E: 372kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 30,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Magyaros karfiolleves[1,3,7,9,10] E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Bolognai halragu TK. spagettivel[1,3,4] E: 567kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 71g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Sajt szórat[7] E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg Banán E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Daragaluska-leves[1,3,9] E: 124kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sült pulykacomb** E: 186kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Lencsefõzelék[1,7,10] E: 446kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 61g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg	Kertész leves[1,3,7,9,10] E: 148kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Sajttal töltött pulykamell sütõben[1,3,7] E: 325kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0,0mg Petrezselymes rizs E: 379kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Mongol saláta[10,12] E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Szaloncukor[6] E: 110kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, 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