

7. hét 2026. február 9 - 2026. február 13

Étlap

SM. középiskola

2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} E: 301kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Csirke májgombóc leves ^{1,3,7,9,10} E: 339kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Halvagdalt (sütőben)** ^{1,3,4} E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g	Fejtett bableves SM ^{1,3,7,9,10} E: 264kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Tejszínes -kukoricás csirkemell ragu ^{1,7} E: 292kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tavaszi szárnyashúsos bulgur ¹ E: 556kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 72g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Tészta köret ^{1,3} E: 312kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Baromfi virsli ^{1,6,7} E: 173kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Karottás rizs E: 443kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Aranygaluska (késztermék) ^{1,3,7,15} E: 488kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 77g, Cuk: 29g, Só: 1,4g
Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 335kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Vanília öntet ^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
		Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat