

8. hét 2026. február 16 - 2026. február 20

Étlap

Középiskola B menü

2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17} E: 116kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tárkonyos sertésraguleves ^{1,3,7,9,10} E: 213kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Csirkemellpörkölt ¹ E: 235kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Debreceni töltött karaj ^{1,6,10} E: 262kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	Panírozott parajos halfilé sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 271kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	TK formakenyér ¹ E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Tészta köret ^{1,3} E: 393kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Bulguros húsgombóc (sertés) ^{1,3} E: 254kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Hagymás tört burgonya E: 402kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs 1/2 adag E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Epres gombóc ^{1,3} E: 746kcal, Zsír: 56g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,2g
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Főtt burgonya 1/2 E: 208kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Céklasaláta E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Párolt zöldség 1/2 adag** E: 147kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	
	Paradicsom mártás ^{1,9} E: 278kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 16g, Só: 0,2g	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		

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