

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

Étlap

SM. középiskola

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 Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} E: 558kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Vitamin saláta E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, 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 TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Panírozott zöldség golyó sütőben ^{1,3,7} E: 232kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 373kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Chilisbab (szárnyas) E: 537kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 36g, CH: 60g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bakonyi harcsaragu SM ^{1,4,7} E: 334kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 4g, Feh.: 17g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tárkonyos csirke-raguleves ^{1,3,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csoki öntet ^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 21g, Só: 0,2g Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, 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