

Középiskola A menü

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

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,} Tejszínes -kukoricás csirkemell ragu^{1,7,} Tészta köret^{1,3,} Szezonális gyümölcs E: 996,69kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 133,66g Só: 1,00g Zsír: 29,04g Feh.: 44,45g Cuk: 0,00g Ca: 89,69mg	Paradicsomleves^{1,3,9,} Tavaszi sertéshúsos bulgur^{1,} Csemege uborka E: 711,20kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 85,05g Só: 2,48g Zsír: 28,31g Feh.: 31,81g Cuk: 3,96g Ca: 71,54mg	Májgombóc leves^{1,3,7,9,10,} TK formakenyér^{1,} Sült virsli^{6,} Zöldborsófőzelék^{1,7,} Alma E: 987,01kcal Tel.zsír.: 0,44g CH: 108,98g Só: 3,31g Zsír: 41,49g Feh.: 41,43g Cuk: 3,04g Ca: 187,02mg	Halvagdalt (sütőben)**^{1,3,4,} Rostos gyümölcsle, Karottás rizs, Vitamin saláta E: 714,70kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 113,33g Só: 2,55g Zsír: 15,44g Feh.: 25,21g Cuk: 4,02g Ca: 80,13mg	Fejlesztett bab leves^{1,3,7,9,} TK formakenyér^{1,} Aranygaluska (késztermék)^{1,3,7,15,} Vanília öntet^{1,3,7} E: 917,55kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 137,95g Só: 1,78g Zsír: 25,74g Feh.: 34,43g Cuk: 35,53g Ca: 200,67mg
Energia: 996,69kcal Zsír: 29,04g Telített zsírsav: 0,27g Fehérje: 44,45g Szénhidrát: 133,66g Összes cukor: 0,00g Só: 1,00g Ca: 89,69mg	Energia: 711,20kcal Zsír: 28,31g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 31,81g Szénhidrát: 85,05g Összes cukor: 3,96g Só: 2,48g Ca: 71,54mg	Energia: 987,01kcal Zsír: 41,49g Telített zsírsav: 0,44g Fehérje: 41,43g Szénhidrát: 108,98g Összes cukor: 3,04g Só: 3,31g Ca: 187,02mg	Energia: 714,70kcal Zsír: 15,44g Telített zsírsav: 0,57g Fehérje: 25,21g Szénhidrát: 113,33g Összes cukor: 4,02g Só: 2,55g Ca: 80,13mg	Energia: 917,55kcal Zsír: 25,74g Telített zsírsav: 0,68g Fehérje: 34,43g Szénhidrát: 137,95g Összes cukor: 35,53g Só: 1,78g Ca: 200,67mg

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

A változás jogát fenntartjuk!