

Középiskola A menü

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Zabgaluska leves^{1,3,7,9,10,} Brokkolis-tejszínes csirkemell csíkok^{1,7,15,} Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 949,23kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 114,25g Só: 0,70g Zsír: 35,36g Feh.: 38,34g Cuk: 0,00g Ca: 80,97mg	Babgulyás sertés combbal^{1,3,7,9,10,} TK formakenyér^{1,} Darás metélt^{1,3} E: 971,80kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 161,24g Só: 1,29g Zsír: 15,40g Feh.: 43,36g Cuk: 20,89g Ca: 80,70mg	Erőleves^{1,3,9,} TK formakenyér^{1,} Sárgarépas vagdalt sütőben^{1,3,} Zöldbabfőzelék^{1,7,} Szezonális gyümölcs E: 989,45kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 140,82g Só: 1,85g Zsír: 25,69g Feh.: 40,46g Cuk: 3,06g Ca: 149,16mg	Őszibarack befőtt, Zöldborsóleves^{**1,3,7,9,10,} Panírozott parajos halfilé sütőben^{1,2,3,4,6,7,9,10,} Petrezselymes burgonya E: 947,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 126,55g Só: 1,69g Zsír: 32,09g Feh.: 29,46g Cuk: 11,52g Ca: 44,90mg	Gyümölcsleves^{1,7,10,15,16,17,} Pásztorbulgur^{1,6,7,} Céklasaláta E: 903,22kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 115,29g Só: 1,62g Zsír: 31,44g Feh.: 40,28g Cuk: 16,73g Ca: 109,21mg
Energia: 949,23kcal Zsír: 35,36g Telített zsírsav: 0,86g Fehérje: 38,34g Szénhidrát: 114,25g Összes cukor: 0,00g Só: 0,70g Ca: 80,97mg	Energia: 971,80kcal Zsír: 15,40g Telített zsírsav: 0,07g Fehérje: 43,36g Szénhidrát: 161,24g Összes cukor: 20,89g Só: 1,29g Ca: 80,70mg	Energia: 989,45kcal Zsír: 25,69g Telített zsírsav: 1,96g Fehérje: 40,46g Szénhidrát: 140,82g Összes cukor: 3,06g Só: 1,85g Ca: 149,16mg	Energia: 947,90kcal Zsír: 32,09g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 29,46g Szénhidrát: 126,55g Összes cukor: 11,52g Só: 1,69g Ca: 44,90mg	Energia: 903,22kcal Zsír: 31,44g Telített zsírsav: 1,86g Fehérje: 40,28g Szénhidrát: 115,29g Összes cukor: 16,73g Só: 1,62g Ca: 109,21mg

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. Csillagfű 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámmagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!