

Középiskola B 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,} Bakonyi sertésapró ^{1,7,} Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 987,18kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 121,65g Só: 0,87g Zsír: 37,42g Feh.: 34,63g Cuk: 0,00g Ca: 136,28mg	Babgulyás sertés combbal ^{1,3,7,9,10,} TK formakenyér ^{1,} Túrós metélt ^{1,7} E: 992,88kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 133,65g Só: 0,61g Zsír: 28,00g Feh.: 47,57g Cuk: 20,01g Ca: 141,50mg	Erőleves ^{1,3,9,} TK formakenyér ^{1,} Pulykapörkölt ^{1,} Paradicsomos káposzta ^{1,9,} Szezonális gyümölcs E: 896,74kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 123,24g Só: 1,21g Zsír: 25,61g Feh.: 36,53g Cuk: 14,05g Ca: 97,09mg	Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10,} Harcsapaprikás ^{1,4,7,} Főtt burgonya E: 781,14kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 88,12g Só: 1,14g Zsír: 27,97g Feh.: 34,05g Cuk: 0,30g Ca: 82,79mg	Gyümölcsleves ^{1,7,10,15,16,17,} Ketchupos csirkecomb, Bulgur ^{1,} Céklasaláta E: 725,84kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 112,10g Só: 0,67g Zsír: 17,55g Feh.: 31,86g Cuk: 19,43g Ca: 104,90mg
Energia: 987,18kcal Zsír: 37,42g Telített zsírsav: 4,33g Fehérje: 34,63g Szénhidrát: 121,65g Összes cukor: 0,00g Só: 0,87g Ca: 136,28mg	Energia: 992,88kcal Zsír: 28,00g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 47,57g Szénhidrát: 133,65g Összes cukor: 20,01g Só: 0,61g Ca: 141,50mg	Energia: 896,74kcal Zsír: 25,61g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 36,53g Szénhidrát: 123,24g Összes cukor: 14,05g Só: 1,21g Ca: 97,09mg	Energia: 781,14kcal Zsír: 27,97g Telített zsírsav: 1,24g Fehérje: 34,05g Szénhidrát: 88,12g Összes cukor: 0,30g Só: 1,14g Ca: 82,79mg	Energia: 725,84kcal Zsír: 17,55g Telített zsírsav: 1,86g Fehérje: 31,86g Szénhidrát: 112,10g Összes cukor: 19,43g Só: 0,67g Ca: 104,90mg

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. Szezámmagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!