

Középiskola A menü

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Magyaros burgonyaleves^{1,3,7,9,10}, Budapest sertéstokány¹, Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 984,32kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 119,15g Só: 1,37g Zsír: 37,88g Feh.: 35,08g Cuk: 0,00g Ca: 73,85mg	Paradicsomleves^{1,3,9}, Tarhonyás hús sertésből^{1,3}, Céklasaláta E: 912,69kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 117,76g Só: 1,44g Zsír: 29,23g Feh.: 42,27g Cuk: 14,49g Ca: 94,08mg	Lenmagos daragaluska leves^{1,3,7,9,10}, Dinosaurus (pulyka) sütőben^{1,3,6,7,9,10}, TK formakenyér¹, Sárgaborsó- főzelék¹, Szezonális gyümölcs E: 992,62kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 126,76g Só: 2,10g Zsír: 34,75g Feh.: 36,61g Cuk: 0,04g Ca: 69,14mg	TK formakenyér¹, Tárkonyos halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10}, Kukoricás pulykaragu¹, Bulgur¹ E: 932,35kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 117,64g Só: 2,15g Zsír: 30,74g Feh.: 46,35g Cuk: 2,30g Ca: 69,78mg	Sajtkrémleves^{1,3,7,9,10,15}, TK formakenyér¹, Paprikás burgonya virslikarikával^{6,10}, Vitamin saláta E: 901,75kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 92,99g Só: 2,79g Zsír: 43,36g Feh.: 30,73g Cuk: 4,06g Ca: 324,13mg
Energia: 984,32kcal Zsír: 37,88g Telített zsírsav: 2,66g Fehérje: 35,08g Szénhidrát: 119,15g Összes cukor: 0,00g Só: 1,37g Ca: 73,85mg	Energia: 912,69kcal Zsír: 29,23g Telített zsírsav: 0,55g Fehérje: 42,27g Szénhidrát: 117,76g Összes cukor: 14,49g Só: 1,44g Ca: 94,08mg	Energia: 992,62kcal Zsír: 34,75g Telített zsírsav: 0,26g Fehérje: 36,61g Szénhidrát: 126,76g Összes cukor: 0,04g Só: 2,10g Ca: 69,14mg	Energia: 932,35kcal Zsír: 30,74g Telített zsírsav: 1,34g Fehérje: 46,35g Szénhidrát: 117,64g Összes cukor: 2,30g Só: 2,15g Ca: 69,78mg	Energia: 901,75kcal Zsír: 43,36g Telített zsírsav: 0,96g Fehérje: 30,73g Szénhidrát: 92,99g Összes cukor: 4,06g Só: 2,79g Ca: 324,13mg

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. Szezámot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!