

Középiskola A menü

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

| 2026.03.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.03.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.03.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.03.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                               | 2026.03.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zabgaluska leves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , TK<br><b>formakenyér</b> <sup>1</sup> , <b>Húsos</b><br><b>tortellini</b> <sup>1,3</sup> , <b>Paradicsom</b><br><b>mártás</b> <sup>1,9</sup> , <b>Szezonális</b><br><b>gyümölcs</b><br><br>E: 1 012,63kcal<br>Tel.zsír.: 0,00g<br>CH: 112,90g<br>Só: 2,76g<br><br>Zsír: 49,81g<br>Feh.: 24,34g<br>Cuk: 16,04g<br>Ca: 53,77mg | <b>Currys karfiol</b><br><b>krémleves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Leves</b><br><b>gyöngy</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Csirke nuggets</b><br><b>sütőben</b> <sup>1,3,6,7,10</sup> , <b>Rizi-Bizi</b> ,<br><b>Csemege uborka</b><br><br>E: 964,13kcal<br>Tel.zsír.: 0,53g<br>CH: 121,06g<br>Só: 3,93g<br><br>Zsír: 39,88g<br>Feh.: 27,20g<br>Cuk: 0,03g<br>Ca: 95,31mg | <b>Tojásleves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , TK<br><b>formakenyér</b> <sup>1</sup> , <b>Chilisbab</b> ,<br><b>Szezonális gyümölcs</b><br><br>E: 990,71kcal<br>Tel.zsír.: 0,64g<br>CH: 105,28g<br>Só: 0,71g<br><br>Zsír: 40,93g<br>Feh.: 37,17g<br>Cuk: 3,04g<br>Ca: 27,08mg | <b>Csontleves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> ,<br><b>Harcsapaprikás</b> <sup>1,4,7</sup> , <b>Bulgur</b> <sup>1</sup><br><br>E: 741,56kcal<br>Tel.zsír.: 1,24g<br>CH: 88,37g<br>Só: 1,05g<br><br>Zsír: 29,15g<br>Feh.: 31,77g<br>Cuk: 2,24g<br>Ca: 68,12mg | <b>Frankfurtileves</b> <sup>1,6,7,10</sup> ,<br><b>Meggyes töltött núdli</b> <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 997,27kcal<br>Tel.zsír.: 1,26g<br>CH: 137,51g<br>Só: 3,94g<br><br>Zsír: 36,90g<br>Feh.: 25,11g<br>Cuk: 27,42g<br>Ca: 76,35mg |
| Energia: 1 012,63kcal<br>Zsír: 49,81g<br>Telített zsírsav: 0,00g<br>Fehérje: 24,34g<br>Szénhidrát: 112,90g<br>Összes cukor: 16,04g<br>Só: 2,76g<br>Ca: 53,77mg                                                                                                                                                                                                               | Energia: 964,13kcal<br>Zsír: 39,88g<br>Telített zsírsav: 0,53g<br>Fehérje: 27,20g<br>Szénhidrát: 121,06g<br>Összes cukor: 0,03g<br>Só: 3,93g<br>Ca: 95,31mg                                                                                                                                                                                                          | Energia: 990,71kcal<br>Zsír: 40,93g<br>Telített zsírsav: 0,64g<br>Fehérje: 37,17g<br>Szénhidrát: 105,28g<br>Összes cukor: 3,04g<br>Só: 0,71g<br>Ca: 27,08mg                                                                                                              | Energia: 741,56kcal<br>Zsír: 29,15g<br>Telített zsírsav: 1,24g<br>Fehérje: 31,77g<br>Szénhidrát: 88,37g<br>Összes cukor: 2,24g<br>Só: 1,05g<br>Ca: 68,12mg                                                                                            | Energia: 997,27kcal<br>Zsír: 36,90g<br>Telített zsírsav: 1,26g<br>Fehérje: 25,11g<br>Szénhidrát: 137,51g<br>Összes cukor: 27,42g<br>Só: 3,94g<br>Ca: 76,35mg                                                                         |

**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!