

Középiskola B menü

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

| 2026.04.13<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                | 2026.04.14<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.04.15<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.04.16<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.04.17<br>Péntek                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rizseshús (sertés)<sub>1</sub>, Rostos gyümölcsle 2 dl, Csemege uborka</b><br><br>E: 706,85kcal<br>Tel.zsír.: 0,49g<br>CH: 86,15g<br>Só: 1,37g<br><br>Zsír: 25,57g<br>Feh.: 24,06g<br>Cuk: 0,00g<br>Ca: 57,01mg | <b>Lenmagos daragaluska leves<sub>1,3,7,9,10</sub>, TK formakenyér<sub>1</sub>, Füstölt,főtt comb-tarja kockázva, Sárgaborsó-főzelék<sub>1</sub>, Túró rudi<sub>7,15,16</sub></b><br><br>E: 1 054,04kcal<br>Tel.zsír.: 0,26g<br>CH: 121,13g<br>Só: 2,70g<br><br>Zsír: 40,52g<br>Feh.: 45,28g<br>Cuk: 0,03g<br>Ca: 82,65mg | <b>Magyaros karfiolleves<sub>1,3,7,9,10</sub>, Sonkás rakott tészta<sub>1,3,6,7</sub>, Szezonális gyümölcs</b><br><br>E: 969,04kcal<br>Tel.zsír.: 1,55g<br>CH: 133,93g<br>Só: 1,72g<br><br>Zsír: 26,19g<br>Feh.: 43,79g<br>Cuk: 0,00g<br>Ca: 143,29mg | <b>Csontleves<sub>1,3,7,9,10</sub>, Panirozott hal-rúd sütőben<sub>1,2,3,4,6,7,9,10</sub>, Párolt rizs, Tartármártás kefirrel<sub>1,3,7,10</sub></b><br><br>E: 993,96kcal<br>Tel.zsír.: 0,94g<br>CH: 108,03g<br>Só: 2,23g<br><br>Zsír: 51,83g<br>Feh.: 23,25g<br>Cuk: 1,50g<br>Ca: 63,28mg | <b>Májgombóc leves<sub>1,3,7,9,10</sub>, Töltött nudli túrós<sub>1,3,7</sub></b><br><br>E: 983,94kcal<br>Tel.zsír.: 0,44g<br>CH: 165,92g<br>Só: 3,37g<br><br>Zsír: 20,32g<br>Feh.: 31,95g<br>Cuk: 29,23g<br>Ca: 41,41mg |
| Energia: 706,85kcal<br>Zsír: 25,57g<br>Telített zsírsav: 0,49g<br>Fehérje: 24,06g<br>Szénhidrát: 86,15g<br>Összes cukor: 0,00g<br>Só: 1,37g<br>Ca: 57,01mg                                                         | Energia: 1 054,04kcal<br>Zsír: 40,52g<br>Telített zsírsav: 0,26g<br>Fehérje: 45,28g<br>Szénhidrát: 121,13g<br>Összes cukor: 0,03g<br>Só: 2,70g<br>Ca: 82,65mg                                                                                                                                                             | Energia: 969,04kcal<br>Zsír: 26,19g<br>Telített zsírsav: 1,55g<br>Fehérje: 43,79g<br>Szénhidrát: 133,93g<br>Összes cukor: 0,00g<br>Só: 1,72g<br>Ca: 143,29mg                                                                                          | Energia: 993,96kcal<br>Zsír: 51,83g<br>Telített zsírsav: 0,94g<br>Fehérje: 23,25g<br>Szénhidrát: 108,03g<br>Összes cukor: 1,50g<br>Só: 2,23g<br>Ca: 63,28mg                                                                                                                                | Energia: 983,94kcal<br>Zsír: 20,32g<br>Telített zsírsav: 0,44g<br>Fehérje: 31,95g<br>Szénhidrát: 165,92g<br>Összes cukor: 29,23g<br>Só: 3,37g<br>Ca: 41,41mg                                                            |

**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!