

Középiskola A menü

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Tojásleves^{1,3,7,9,10}, Vadas pulykatokány^{1,7,9,10}, TK. Köret tészta^{1,3}, Szezonális gyümölcs E: 916,82kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 105,27g Só: 0,58g Zsír: 34,70g Feh.: 37,21g Cuk: 9,99g Ca: 67,92mg	Gyros kész csirkemell, Rostos gyümölcslé, Párolt rizs 1/2 adag, Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag, Joghurtos öntet^{7,9,10} E: 843,48kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 76,65g Só: 3,31g Zsír: 33,90g Feh.: 45,07g Cuk: 0,00g Ca: 147,81mg	Zabgaluska leves^{1,3,7,9,10}, Panírozott csirkemell filé falatkák (sütőben)^{1,3,6,7,10}, Zöldborsófőzelék^{1,7}, Szezonális gyümölcs E: 921,57kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 105,22g Só: 2,15g Zsír: 38,26g Feh.: 33,11g Cuk: 5,02g Ca: 164,84mg	Tárkonyos halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10}, TK formakenyér¹, Paprikás burgonya virslikarikával^{6,10}, Csemege uborka E: 747,42kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 80,53g Só: 3,94g Zsír: 33,43g Feh.: 26,62g Cuk: 0,06g Ca: 102,28mg	Lencsegulyás (sertés)^{1,3,7,9,10}, Csoki öntet^{1,7}, Piskóta kocka^{1,3} E: 918,25kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 127,99g Só: 0,42g Zsír: 24,43g Feh.: 44,38g Cuk: 41,07g Ca: 292,84mg
Energia: 916,82kcal Zsír: 34,70g Telített zsírsav: 1,88g Fehérje: 37,21g Szénhidrát: 105,27g Összes cukor: 9,99g Só: 0,58g Ca: 67,92mg	Energia: 843,48kcal Zsír: 33,90g Telített zsírsav: 2,32g Fehérje: 45,07g Szénhidrát: 76,65g Összes cukor: 0,00g Só: 3,31g Ca: 147,81mg	Energia: 921,57kcal Zsír: 38,26g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 33,11g Szénhidrát: 105,22g Összes cukor: 5,02g Só: 2,15g Ca: 164,84mg	Energia: 747,42kcal Zsír: 33,43g Telített zsírsav: 2,19g Fehérje: 26,62g Szénhidrát: 80,53g Összes cukor: 0,06g Só: 3,94g Ca: 102,28mg	Energia: 918,25kcal Zsír: 24,43g Telített zsírsav: 0,01g Fehérje: 44,38g Szénhidrát: 127,99g Összes cukor: 41,07g Só: 0,42g Ca: 292,84mg

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. Szezámot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!