

Középkiskola A menü

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Daragaluska- leves<sup>1,3,7,9,10</sup>, Pulykapörkölt<sup>1</sup>, Kapros tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 874,11kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 79,39g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 38,64g Feh.: 32,26g Cuk: 5,00g Ca: 103,00mg</p>	<p>BrokkolikréMLEVES<sup>1,3,7,9,10,15</sup>, Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup>, Kukoricapehely morzsás csirkemell csík<sup>1,3,6,7,9,10,17</sup>, Hagymás tört burgonya, Kovászos uborka<sup>1</sup></p> <p>E: 966,88kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 105,78g Só: 3,28g</p> <p>Zsír: 41,73g Feh.: 33,59g Cuk: 0,00g Ca: 143,24mg</p>	<p>Lencsegulyás (sertés) <sup>1,3,7,9,10</sup>, Épres minigombóc<sup>1,3,7</sup>, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 992,71kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 145,51g Só: 0,80g</p> <p>Zsír: 20,67g Feh.: 47,91g Cuk: 18,98g Ca: 67,18mg</p>	<p>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup>, Tejszínes -kukoricás halragu<sup>1,4,7</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 846,79kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 101,72g Só: 0,61g</p> <p>Zsír: 35,74g Feh.: 26,18g Cuk: 0,00g Ca: 89,04mg</p>	<p>Gombaleves zöldséges<sup>1,9</sup>, Lecsós virslis<sup>1,6</sup>, Tardonya<sup>1,3</sup></p> <p>E: 962,10kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 91,32g Só: 3,06g</p> <p>Zsír: 51,48g Feh.: 31,56g Cuk: 0,00g Ca: 60,36mg</p>
Energia:	874,11kcal	966,88kcal	992,71kcal	846,79kcal	962,10kcal
Zsír:	38,64g	41,73g	20,67g	35,74g	51,48g
Telített zsírsav:	1,55g	0,93g	0,01g	0,68g	0,02g
Fehérje:	32,26g	33,59g	47,91g	26,18g	31,56g
Szénhidrát:	79,39g	105,78g	145,51g	101,72g	91,32g
Összes cukor:	5,00g	0,00g	18,98g	0,00g	0,00g
Só:	0,63g	3,28g	0,80g	0,61g	3,06g
Ca:	103,00mg	143,24mg	67,18mg	89,04mg	60,36mg

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámmagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!