

Középiskola B 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 |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| Ebéd | <p>Daragaluska-leves^{1,3,7,9,10}, Fokhagymás sertésapró¹, Paradicsomos káposzta^{1,9}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 896,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 122,16g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 27,79g Feh.: 33,99g Cuk: 19,98g Ca: 127,57mg</p> | <p>BrokkolikréMLEVES^{1,3,7,9,10,15}, Leves gyöngy^{1,3,7}, Stefánia sertés vagdalt^{1,3}, Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka¹</p> <p>E: 830,37kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 91,02g Só: 1,76g</p> <p>Zsír: 31,38g Feh.: 38,55g Cuk: 0,00g Ca: 178,37mg</p> | <p>Tejbendara^{1,7}, Lencsegulyás (sertés)^{1,3,7,9,10}, Kakaó szórát, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 976,66kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 154,76g Só: 1,01g</p> <p>Zsír: 18,14g Feh.: 43,69g Cuk: 45,58g Ca: 422,92mg</p> | <p>Csontleves^{1,3,7,9,10}, Panírozott hal-rúd sütőben^{1,2,3,4,6,7,9,10}, Párolt rizs, Light-tartármártás^{1,3,6,7,10,16}</p> <p>E: 994,56kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 120,42g Só: 1,22g</p> <p>Zsír: 44,60g Feh.: 25,58g Cuk: 5,07g Ca: 93,96mg</p> | <p>Gombaleves zöldséges^{1,9}, Mézes-mustáros csirkemell ragu^{1,3,7,9,10}, Teljes kiőrlésű tészta^{1,3}</p> <p>E: 706,35kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 81,27g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 19,55g Feh.: 45,05g Cuk: 4,05g Ca: 54,45mg</p> |
| Energia: | 896,70kcal | 830,37kcal | 976,66kcal | 994,56kcal | 706,35kcal |
| Zsír: | 27,79g | 31,38g | 18,14g | 44,60g | 19,55g |
| Telített zsírsav: | 0,00g | 0,93g | 2,52g | 3,70g | 0,86g |
| Fehérje: | 33,99g | 38,55g | 43,69g | 25,58g | 45,05g |
| Szénhidrát: | 122,16g | 91,02g | 154,76g | 120,42g | 81,27g |
| Összes cukor: | 19,98g | 0,00g | 45,58g | 5,07g | 4,05g |
| Só: | 0,91g | 1,76g | 1,01g | 1,22g | 0,89g |
| Ca: | 127,57mg | 178,37mg | 422,92mg | 93,96mg | 54,45mg |

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. Csillagfürt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!