

Középisikola A menü

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Májgombóc leves (sertés)<sup>1,3,4,6,7,9,10</sup>, Csirke Nuggets Cornflakes panírban sütőben<sup>1,3,6,7,10</sup>, Finomfőzelék<sup>1,3,7,9,10</sup>, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 743,41kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 88,46g Só: 3,27g</p> <p>Zsír: 22,62g Feh.: 39,80g Cuk: 9,99g Ca: 75,90mg</p>	<p>Csirkehúsos zöldséges rizottó<sup>1,3,7,9,10</sup>, Rostos gyümölcsle, Vitamin saláta</p> <p>E: 823,32kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 104,38g Só: 0,71g</p> <p>Zsír: 27,23g Feh.: 35,23g Cuk: 4,00g Ca: 200,37mg</p>	<p>Tárkonyos halgaluska leves<sup>1,3,4,7,9,10</sup>, Milánói makaróni tejles kiörlésű tésztaból<sup>1,3,7</sup>, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 929,21kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 86,46g Só: 1,14g</p> <p>Zsír: 38,23g Feh.: 50,36g Cuk: 4,40g Ca: 224,31mg</p>	<p>TK formakenyér<sup>1</sup>, Sólet főtt tojással<sup>1,3</sup>, Túró rudi<sup>7,15,16</sup></p> <p>E: 788,44kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 111,77g Só: 0,90g</p> <p>Zsír: 23,31g Feh.: 25,78g Cuk: 0,06g Ca: 41,03mg</p>	<p>Gulyásleves (sertés)<sup>1,3,7,9,10</sup>, TK formakenyér<sup>1</sup>, Mákos nudli<sup>1,3,15,16,17</sup>, Vanília öntet<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 970,50kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 159,50g Só: 2,88g</p> <p>Zsír: 15,54g Feh.: 40,04g Cuk: 16,01g Ca: 355,61mg</p>
Energia:	743,41kcal	823,32kcal	929,21kcal	788,44kcal	970,50kcal
Zsír:	22,62g	27,23g	38,23g	23,31g	15,54g
Telített zsírsav:	0,00g	0,56g	1,25g	0,12g	1,61g
Fehérje:	39,80g	35,23g	50,36g	25,78g	40,04g
Szénhidrát:	88,46g	104,38g	86,46g	111,77g	159,50g
Összes cukor:	9,99g	4,00g	4,40g	0,06g	16,01g
Só:	3,27g	0,71g	1,14g	0,90g	2,88g
Ca:	75,90mg	200,37mg	224,31mg	41,03mg	355,61mg

**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. Csillagfürt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!