

Középiskola B 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
Ebéd	<p>Májgombóc leves (sertés)^{1,3,4,6,7,9,10}, Sült virslis⁶, Fejtettbab főzelék^{1,7}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 845,40kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 74,20g Só: 3,40g</p> <p>Zsír: 44,16g Feh.: 32,81g Cuk: 4,00g Ca: 77,89mg</p>	<p>Mustáros csirkemell^{1,10}, Rostos gyümölcslé, Párolt rizs, Vitamin saláta</p> <p>E: 783,09kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 110,81g Só: 0,32g</p> <p>Zsír: 20,13g Feh.: 35,31g Cuk: 4,00g Ca: 30,67mg</p>	<p>Tárkonyos halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10}, Hentes tokány (sertés)^{1,6,7}, Teljes kiőrlésű tésztaköret^{1,3}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 980,92kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 82,44g Só: 1,67g</p> <p>Zsír: 47,45g Feh.: 45,61g Cuk: 0,00g Ca: 71,38mg</p>	<p>Ananászos csirkemell^{1,7}, Bulgur¹, Csemege uborka, Túrórudi^{7,15,16}</p> <p>E: 980,45kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 112,39g Só: 1,63g</p> <p>Zsír: 32,81g Feh.: 57,67g Cuk: 7,54g Ca: 211,58mg</p>	<p>Gulyásleves (sertés)^{1,3,7,9,10}, TK formakenyér¹, Vanília öntet^{1,3,7}, Aranygaluska (késztermék)^{1,3}</p> <p>E: 990,03kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 139,32g Só: 2,11g</p> <p>Zsír: 31,72g Feh.: 38,37g Cuk: 40,02g Ca: 192,12mg</p>
Energia:	845,40kcal	783,09kcal	980,92kcal	980,45kcal	990,03kcal
Zsír:	44,16g	20,13g	47,45g	32,81g	31,72g
Telített zsírsav:	1,62g	0,86g	1,24g	0,30g	0,00g
Fehérje:	32,81g	35,31g	45,61g	57,67g	38,37g
Szénhidrát:	74,20g	110,81g	82,44g	112,39g	139,32g
Összes cukor:	4,00g	4,00g	0,00g	7,54g	40,02g
Só:	3,40g	0,32g	1,67g	1,63g	2,11g
Ca:	77,89mg	30,67mg	71,38mg	211,58mg	192,12mg

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!