

Középisikola A menü

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska-leves<sup>1,3,9</sup>, Gyömbéres csirkemell csíkok<sup>1,12</sup>, Bulgur<sup>1</sup>, Szezonális gyümölcs</b></p> <p>E: 878,52kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 118,21g Só: 0,62g</p> <p>Zsír: 26,80g Feh.: 41,52g Cuk: 2,52g Ca: 26,31mg</p>	<p><b>Zellerkrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup>, Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup>, Sült virsli<sup>6</sup>, Zöldborsófőzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 932,88kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 84,47g Só: 2,52g</p> <p>Zsír: 52,05g Feh.: 29,71g Cuk: 24,98g Ca: 177,34mg</p>	<p><b>Fahéjas almaleves<sup>1,3,7,10,15,16,17</sup>, Panírozott csirkemell filé falatkák (sütőben)<sup>1,3,6,7,10</sup>, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta, Szezonális gyümölcs</b></p> <p>E: 875,96kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 130,38g Só: 1,71g</p> <p>Zsír: 28,54g Feh.: 22,13g Cuk: 7,52g Ca: 31,70mg</p>	<p><b>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup>, Halas-paradicsomos teljes kiörlésű tészta<sup>1,3,4,7</sup></b></p> <p>E: 800,46kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 84,80g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 29,74g Feh.: 41,37g Cuk: 2,00g Ca: 221,32mg</p>	<p><b>Babgulyás (sertés)<sup>1,3,7,9,10</sup>, TK formakenyér<sup>1</sup>, Tejberizs erdei gyümölcsöntettel<sup>7</sup></b></p> <p>E: 988,27kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 148,76g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 24,56g Feh.: 39,77g Cuk: 22,02g Ca: 409,95mg</p>
Energia:	878,52kcal	932,88kcal	875,96kcal	800,46kcal	988,27kcal
Zsír:	26,80g	52,05g	28,54g	29,74g	24,56g
Telített zsírsav:	0,25g	0,00g	1,24g	0,01g	0,43g
Fehérje:	41,52g	29,71g	22,13g	41,37g	39,77g
Szénhidrát:	118,21g	84,47g	130,38g	84,80g	148,76g
Összes cukor:	2,52g	24,98g	7,52g	2,00g	22,02g
Só:	0,62g	2,52g	1,71g	0,86g	1,05g
Ca:	26,31mg	177,34mg	31,70mg	221,32mg	409,95mg

**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!