

Középiskola B 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
Ebéd	Daragaluska-leves ^{1,3,9} , Sztroganoff csirkemell csíkok ^{1,7,10} , Bulgur ¹ , Szezonális gyümölcs E: 907,87kcal Zsír: 28,08g Tel.zsír: 1,50g Feh.: 43,70g CH: 120,36g Cuk: 2,52g Só: 1,00g Ca: 64,30mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ^{1,3,7} , Sertés vagdalt kölessel ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 962,09kcal Zsír: 39,42g Tel.zsír: 1,29g Feh.: 50,25g CH: 99,22g Cuk: 4,00g Só: 1,32g Ca: 176,02mg	Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17} , Ketchupos sült csirkecomb, Burgonya püré ^{7,12} , Vitamin saláta, Szezonális gyümölcs E: 700,31kcal Zsír: 16,14g Tel.zsír: 1,24g Feh.: 38,25g CH: 101,82g Cuk: 11,14g Só: 2,70g Ca: 166,45mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , Harcspaprikás ^{1,4,7} , Teljes kiőrlésű tésztaköret ^{1,3} E: 816,22kcal Zsír: 29,40g Tel.zsír: 1,24g Feh.: 39,40g CH: 89,21g Cuk: 0,00g Só: 1,18g Ca: 66,22mg	Babgulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} , TK formakenyér ¹ , Meggyes nudli ^{1,3} E: 989,08kcal Zsír: 13,65g Tel.zsír: 0,07g Feh.: 40,05g CH: 168,15g Cuk: 10,03g Só: 3,19g Ca: 54,93mg
Energia:	907,87kcal	962,09kcal	700,31kcal	816,22kcal	989,08kcal
Zsír:	28,08g	39,42g	16,14g	29,40g	13,65g
Telített zsírsav:	1,50g	1,29g	1,24g	1,24g	0,07g
Fehérje:	43,70g	50,25g	38,25g	39,40g	40,05g
Szénhidrát:	120,36g	99,22g	101,82g	89,21g	168,15g
Összes cukor:	2,52g	4,00g	11,14g	0,00g	10,03g
Só:	1,00g	1,32g	2,70g	1,18g	3,19g
Ca:	64,30mg	176,02mg	166,45mg	66,22mg	54,93mg

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!