

Középkiskola A menü

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Ebéd</b>		Erőleves <sup>1,3,9</sup> , Dinosaurus (pulyka) sütőben <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , TK formakenyér <sup>1</sup> , Sárgaborsó-főzelék <sup>1</sup>  E: 877,79kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 115,15g Só: 2,23g  Zsír: 27,44g Feh.: 38,02g Cuk: 0,06g Ca: 66,51mg	Tárkonyos halgaluska leves <sup>1,3,4,7,9,10</sup> , Fokhagymás sertésapró <sup>1</sup> , Vajas burgonya, Kovászos uborka <sup>1</sup> , Szezonális gyümölcs  E: 989,92kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 88,04g Só: 3,01g  Zsír: 46,40g Feh.: 41,96g Cuk: 0,00g Ca: 70,27mg	Pita <sup>1,3,7,17</sup> , Gyros kész csirkemell <sup>1,6,7,10</sup> , Rostos gyümölcslé, Joghurtos öntet <sup>7,9,10</sup> , Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag  E: 802,22kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 72,51g Só: 3,94g  Zsír: 30,99g Feh.: 46,82g Cuk: 1,84g Ca: 131,56mg	Sertésragu leves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Káposztás kocka <sup>1,3</sup>  E: 973,58kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 135,86g Só: 1,10g  Zsír: 31,25g Feh.: 35,25g Cuk: 17,98g Ca: 108,26mg
Energia:	0,00kcal	877,79kcal	989,92kcal	802,22kcal	973,58kcal
Zsír:	0,00g	27,44g	46,40g	30,99g	31,25g
Telített zsírsav:	0,00g	0,26g	1,24g	1,95g	0,01g
Fehérje:	0,00g	38,02g	41,96g	46,82g	35,25g
Szénhidrát:	0,00g	115,15g	88,04g	72,51g	135,86g
Összes cukor:	0,00g	0,06g	0,00g	1,84g	17,98g
Só:	0,00g	2,23g	3,01g	3,94g	1,10g
Ca:	0,00mg	66,51mg	70,27mg	131,56mg	108,26mg

**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!