

Középiskola A menü

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Ebéd	<p>Csontleves^{1,3,7,9,10}, TK formakenyér¹, Sertéspörkölt¹, Zöldbabfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 723,08kcal Zsír: 38,13g Tel.zsír: 1,31g Feh.: 34,19g CH: 56,12g Cuk: 0,04g Só: 1,17g Ca: 107,45mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,3,7,9,10}, Leves gyöngy^{1,3,7}, Budapest csirkeragu¹, Bulgur¹, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 908,01kcal Zsír: 34,56g Tel.zsír: 0,44g Feh.: 42,14g CH: 107,80g Cuk: 2,52g Só: 0,86g Ca: 94,59mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,10,15,16,17}, Brassói aprópecsenye (sertés)¹, Káposzta saláta</p> <p>E: 744,66kcal Zsír: 24,47g Tel.zsír: 1,24g Feh.: 33,08g CH: 89,75g Cuk: 3,00g Só: 0,67g Ca: 69,15mg</p>	<p>Lenmagos vajgaluska leves^{1,3,7,9,10}, Panírozott mustáros halfilé^{1,3,4,7,10}, Párolt rizs 1/2 adag^{1,3,7,9,10}, Párolt mexikói zöldségekörlet 1/2 adag</p> <p>E: 736,02kcal Zsír: 27,79g Tel.zsír: 0,37g Feh.: 23,94g CH: 97,63g Cuk: 2,53g Só: 1,50g Ca: 44,24mg</p>	<p>Lencsegulyás (sertés)^{1,3,7,9,10}, Darás metélt^{1,3}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 991,79kcal Zsír: 17,61g Tel.zsír: 0,01g Feh.: 41,32g CH: 162,38g Cuk: 29,00g Só: 1,02g Ca: 85,98mg</p>
Energia:	723,08kcal	908,01kcal	744,66kcal	736,02kcal	991,79kcal
Zsír:	38,13g	34,56g	24,47g	27,79g	17,61g
Telített zsírsav:	1,31g	0,44g	1,24g	0,37g	0,01g
Fehérje:	34,19g	42,14g	33,08g	23,94g	41,32g
Szénhidrát:	56,12g	107,80g	89,75g	97,63g	162,38g
Összes cukor:	0,04g	2,52g	3,00g	2,53g	29,00g
Só:	1,17g	0,86g	0,67g	1,50g	1,02g
Ca:	107,45mg	94,59mg	69,15mg	44,24mg	85,98mg

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!