

Középiskola B 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, Bélszínroló^{1,3,6,7}, Kelkáposztafőzelék¹</p> <p>E: 719,09kcal Zsír: 21,16g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 32,24g CH: 91,21g Cuk: 0,05g Só: 3,37g Ca: 107,80mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,3,7,9,10}, Leves gyöngy^{1,3,7}, TK formakenyér¹, Lecsós csirkemáj¹, Bulgur¹, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 999,07kcal Zsír: 36,95g Tel.zsír.: 1,75g Feh.: 43,28g CH: 122,80g Cuk: 2,56g Só: 1,24g Ca: 98,70mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,10,15,16,17}, Grill fűszeres csirkemell¹, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta</p> <p>E: 738,86kcal Zsír: 18,73g Tel.zsír.: 1,54g Feh.: 41,85g CH: 92,83g Cuk: 3,00g Só: 0,49g Ca: 56,80mg</p>	<p>Lenmagos vajgaluska leves^{1,3,7,9,10}, Csöbenschüsselt zöldséges harcsa^{1,3,4,7,15}</p> <p>E: 941,93kcal Zsír: 49,45g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 36,36g CH: 56,94g Cuk: 0,00g Só: 2,59g Ca: 342,64mg</p>	<p>Lencsegulyás (sertés)^{1,3,7,9,10}, Lekváros derelye^{1,3}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 992,24kcal Zsír: 22,03g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 39,68g CH: 152,60g Cuk: 9,99g Só: 1,72g Ca: 80,09mg</p>
Energia:	719,09kcal	999,07kcal	738,86kcal	941,93kcal	992,24kcal
Zsír:	21,16g	36,95g	18,73g	49,45g	22,03g
Telített zsírsav:	0,06g	1,75g	1,54g	2,04g	0,01g
Fehérje:	32,24g	43,28g	41,85g	36,36g	39,68g
Szénhidrát:	91,21g	122,80g	92,83g	56,94g	152,60g
Összes cukor:	0,05g	2,56g	3,00g	0,00g	9,99g
Só:	3,37g	1,24g	0,49g	2,59g	1,72g
Ca:	107,80mg	98,70mg	56,80mg	342,64mg	80,09mg

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!