

Középiskola A menü

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Ebéd	<p>Daragaluska-leves^{1,3,9}, TK formakenyér¹, Húsgolyó Mir. sütőben^{1,3,6,7}, Sárgaborsó-főzelék¹, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 990,53kcal Tel.zsír: 0,26g CH: 121,93g Só: 2,70g</p> <p>Zsír: 32,66g Feh.: 42,75g Cuk: 0,12g Ca: 66,45mg</p>	<p>Francia hagymakrémleves^{1,7,15}, Leves gyöngy^{1,3,7}, Sertéspörkölt¹, Sósburgonya, Vitamin saláta</p> <p>E: 912,89kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 85,14g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 44,33g Feh.: 34,25g Cuk: 4,00g Ca: 39,10mg</p>	<p>Sertésragu leves^{1,3,7,9,10}, Piskótarolád^{1,3}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 766,48kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 84,79g Só: 0,28g</p> <p>Zsír: 36,56g Feh.: 20,48g Cuk: 0,00g Ca: 32,84mg</p>	<p>Magyaros karfiolleves^{1,3,7,9,10}, Bakonyi harcsaragu^{1,4,7}, Teljes kiőrlésű tésztaköret^{1,3}</p> <p>E: 998,52kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 99,96g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 42,64g Feh.: 43,68g Cuk: 0,00g Ca: 126,22mg</p>	<p>Panirozott csirkemellfilé^{1,3,6,7}, Rizi- Bizi, Rostos gyümölcsle, Mongol saláta^{10,12}</p> <p>E: 798,50kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 109,90g Só: 1,42g</p> <p>Zsír: 28,11g Feh.: 21,50g Cuk: 4,00g Ca: 31,95mg</p>
Energia:	990,53kcal	912,89kcal	766,48kcal	998,52kcal	798,50kcal
Zsír:	32,66g	44,33g	36,56g	42,64g	28,11g
Telített zsírsav:	0,26g	1,24g	0,01g	3,72g	0,49g
Fehérje:	42,75g	34,25g	20,48g	43,68g	21,50g
Szénhidrát:	121,93g	85,14g	84,79g	99,96g	109,90g
Összes cukor:	0,12g	4,00g	0,00g	0,00g	4,00g
Só:	2,70g	1,05g	0,28g	1,20g	1,42g
Ca:	66,45mg	39,10mg	32,84mg	126,22mg	31,95mg

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!