

Középiskola B 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}, Fokhagymás sertésapró¹, Paradicsomos káposzta^{1,9}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 851,53kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 123,09g Só: 0,85g</p> <p>Zsír: 22,29g Feh.: 33,81g Cuk: 19,98g Ca: 127,66mg</p>	<p>Francia hagymakrémleves^{1,7,15}, Leves gyöngy^{1,3,7}, Csirke Nuggets Cornflakes panírban sütőben^{1,3,6,7,10}, Burgonyapüré^{7,15}, Vitamin saláta</p> <p>E: 903,68kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 98,82g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 39,68g Feh.: 29,88g Cuk: 4,00g Ca: 62,60mg</p>	<p>Sertésragu leves^{1,3,7,9,10}, Tejberizs kakaószórással⁷, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 910,37kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 130,95g Só: 0,70g</p> <p>Zsír: 26,31g Feh.: 32,41g Cuk: 40,46g Ca: 390,21mg</p>	<p>Magyaros karfiolleves^{1,3,7,9,10}, Halas-paradicsomos teljes kiörlésű tészta^{1,3,4,7}</p> <p>E: 887,92kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 96,46g Só: 0,86g</p> <p>Zsír: 32,79g Feh.: 44,14g Cuk: 2,00g Ca: 246,58mg</p>	<p>Sült csirkecomb, Párolt mexikói zöldségköret 1/2 adag^{1,3,7,9,10}, Párolt rizs 1/2 adag^{1,3,7,9,10}, Rostos gyümölcsle</p> <p>E: 702,74kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 76,02g Só: 1,13g</p> <p>Zsír: 19,39g Feh.: 53,48g Cuk: 0,00g Ca: 52,15mg</p>
Energia:	851,53kcal	903,68kcal	910,37kcal	887,92kcal	702,74kcal
Zsír:	22,29g	39,68g	26,31g	32,79g	19,39g
Telített zsírsav:	0,00g	1,24g	0,31g	0,03g	3,25g
Fehérje:	33,81g	29,88g	32,41g	44,14g	53,48g
Szénhidrát:	123,09g	98,82g	130,95g	96,46g	76,02g
Összes cukor:	19,98g	4,00g	40,46g	2,00g	0,00g
Só:	0,85g	1,05g	0,70g	0,86g	1,13g
Ca:	127,66mg	62,60mg	390,21mg	246,58mg	52,15mg

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!