

Középiskola A menü

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Májgombóc leves (sertés)</b> <sup>1,3,4,6,7,9,10</sup> , Mézes-mustáros csirkemell tokány <sup>1,3,7,9,10</sup> , Párolt rizs, Szezonális gyümölcs  E: 803,64kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 110,32g Só: 1,66g  Zsír: 19,55g Feh.: 41,25g Cuk: 4,05g Ca: 55,65mg	<b>Csontleves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , Csibe fasírt (sütőben) <sup>1,3,6,7</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,3,7,9,10</sup> , Túró rudi <sup>7,15,16</sup>  E: 895,12kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 105,17g Só: 1,73g  Zsír: 38,06g Feh.: 23,65g Cuk: 0,00g Ca: 48,48mg	<b>Magyaros zöldbableves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , Bolognai spagetti (sertés) <sup>1,7</sup> , Szezonális gyümölcs  E: 908,49kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 114,86g Só: 1,06g  Zsír: 28,94g Feh.: 40,39g Cuk: 0,00g Ca: 183,45mg	<b>Tárkonyos halragu leves</b> <sup>4,7,9</sup> , Ananászos csirkemell ragu <sup>1</sup> , Bulgur <sup>1</sup>  E: 930,69kcal Tel.zsír: 0,25g CH: 91,78g Só: 0,83g  Zsír: 40,65g Feh.: 51,77g Cuk: 5,17g Ca: 78,80mg	<b>Babgulyás (sertés)</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , TK formakenyér <sup>1</sup> , Epres minigombóc <sup>1,3,7</sup>  E: 946,52kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 136,94g Só: 1,20g  Zsír: 21,91g Feh.: 43,03g Cuk: 15,03g Ca: 49,85mg
Energia:	803,64kcal	895,12kcal	908,49kcal	930,69kcal	946,52kcal
Zsír:	19,55g	38,06g	28,94g	40,65g	21,91g
Telített zsírsav:	1,39g	1,56g	0,03g	0,25g	0,04g
Fehérje:	41,25g	23,65g	40,39g	51,77g	43,03g
Szénhidrát:	110,32g	105,17g	114,86g	91,78g	136,94g
Összes cukor:	4,05g	0,00g	0,00g	5,17g	15,03g
Só:	1,66g	1,73g	1,06g	0,83g	1,20g
Ca:	55,65mg	48,48mg	183,45mg	78,80mg	49,85mg

**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!