

Középiskola B 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 |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| Ebéd | <p>Májgombóc leves (sertés)^{1,3,4,6,7,9,10}, Rántott trappista sajt háromszög sütőben^{1,3,6,7,9,10,17}, Párolt rizs, Light-tartármártás^{1,3,6,7,10,16}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 996,09kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 121,20g Só: 2,33g</p> <p>Zsír: 40,31g Feh.: 31,41g Cuk: 3,00g Ca: 79,02mg</p> | <p>Csontleves^{1,3,7,9,10}, TK formakenyér¹, Főtt tojás 2db.³, Parajfőzelék^{1,7}, Főtt burgonya 1/2, Túró rudi^{7,15,16}</p> <p>E: 995,73kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 122,48g Só: 0,97g</p> <p>Zsír: 33,61g Feh.: 38,28g Cuk: 0,04g Ca: 356,95mg</p> | <p>Magyaros zöldbableves^{1,3,7,9,10}, Kínai csirkemelles zöldséges tészta^{1,4,6,7,12,15,16}, Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 764,92kcal Tel.zsír: 0,26g CH: 116,93g Só: 0,77g</p> <p>Zsír: 13,52g Feh.: 38,01g Cuk: 0,00g Ca: 67,59mg</p> | <p>Tárkonyos halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10}, Tandori csirkemell filé (joghurtos,gyömbéres)^{7,12}, Zöldséges bulgur¹, Vitamin saláta</p> <p>E: 996,93kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 101,29g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 41,74g Feh.: 57,41g Cuk: 6,30g Ca: 91,63mg</p> | <p>Babgulyás (sertés)^{1,3,7,9,10}, TK formakenyér¹, Juhtúrós sztrapacska^{1,7}</p> <p>E: 997,01kcal Tel.zsír: 7,45g CH: 122,06g Só: 2,08g</p> <p>Zsír: 32,41g Feh.: 46,23g Cuk: 0,03g Ca: 185,74mg</p> |
| Energia: | 996,09kcal | 995,73kcal | 764,92kcal | 996,93kcal | 997,01kcal |
| Zsír: | 40,31g | 33,61g | 13,52g | 41,74g | 32,41g |
| Telített zsírsav: | 3,03g | 0,00g | 0,26g | 1,95g | 7,45g |
| Fehérje: | 31,41g | 38,28g | 38,01g | 57,41g | 46,23g |
| Szénhidrát: | 121,20g | 122,48g | 116,93g | 101,29g | 122,06g |
| Összes cukor: | 3,00g | 0,04g | 0,00g | 6,30g | 0,03g |
| Só: | 2,33g | 0,97g | 0,77g | 1,16g | 2,08g |
| Ca: | 79,02mg | 356,95mg | 67,59mg | 91,63mg | 185,74mg |

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!