

Középiskola A menü

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Ebéd		Tojásleves ^{1,3,7,9,10} , Milánói makaróni tej. kiőrlésű kiőrlésű tésztából(szárnys) ^{1,3} , Sajt szórát ⁷ , Szezonális gyümölcs E: 868,04kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 95,45g Só: 0,77g Zsír: 30,75g Feh.: 43,91g Cuk: 0,00g Ca: 179,68mg	Daragaluska-leves ^{1,3,9} , Tavaszi rizseshús ^{1,3,7,9,10} , Kovászos uborka ¹ , Piros gyümölcsös műzliszelet ^{1,1,6,7,15,16,17} E: 777,42kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 119,58g Só: 1,38g Zsír: 18,06g Feh.: 32,52g Cuk: 6,16g Ca: 71,16mg	Tárkonyos halragu leves ^{4,7,9} , Paprikás burgonya virslikarikával ^{6,10} , Mongol saláta ^{10,12} E: 867,73kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 68,54g Só: 2,75g Zsír: 47,83g Feh.: 33,41g Cuk: 4,00g Ca: 86,96mg	Erőleves ^{1,3,9} , TK formakenyér ¹ , Pulykapörkölt ¹ , Sárgaborsó-főzelék ¹ , Szezonális gyümölcs E: 979,55kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 118,25g Só: 1,11g Zsír: 30,71g Feh.: 50,46g Cuk: 0,04g Ca: 68,22mg
Energia:	0,00kcal	868,04kcal	777,42kcal	867,73kcal	979,55kcal
Zsír:	0,00g	30,75g	18,06g	47,83g	30,71g
Telített zsírsav:	0,00g	0,03g	0,61g	0,91g	0,26g
Fehérje:	0,00g	43,91g	32,52g	33,41g	50,46g
Szénhidrát:	0,00g	95,45g	119,58g	68,54g	118,25g
Összes cukor:	0,00g	0,00g	6,16g	4,00g	0,04g
Só:	0,00g	0,77g	1,38g	2,75g	1,11g
Ca (tej):	0,00mg	120,00mg	0,00mg	25,00mg	0,00mg

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. Csillagfűrt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!