

Középiskola B 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} , Sertéspaprikás ^{1,7} , Teljes kiőrlésű tésztaköret ^{1,3} , Szezonális gyümölcs E: 994,55kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 95,65g Só: 0,80g Zsír: 45,60g Feh.: 41,20g Cuk: 0,00g Ca: 57,70mg	Daragaluska-leves ^{1,3,9} , Brokkolis-tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7,15} , Párolt rizs, Piros gyümölcsös műzliszelet ^{1,6,7,15,16,17} E: 911,62kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 118,04g Só: 0,57g Zsír: 30,58g Feh.: 40,28g Cuk: 6,16g Ca: 79,80mg	Tárkonyos halragu leves ^{4,7,9} , Cigánypecsenye ¹ , Petrezselymes burgonya, Mongol saláta ^{10,12} E: 988,08kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 73,31g Só: 1,30g Zsír: 50,69g Feh.: 50,05g Cuk: 4,00g Ca: 99,38mg	Erőleves ^{1,3,9} , TK formakenyér ¹ , Húsgolyó Mir. sütőben ^{1,3,6,7} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 869,74kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 95,73g Só: 2,77g Zsír: 30,08g Feh.: 29,62g Cuk: 5,09g Ca: 100,46mg
Energia:	0,00kcal	994,55kcal	911,62kcal	988,08kcal	869,74kcal
Zsír:	0,00g	45,60g	30,58g	50,69g	30,08g
Telített zsírsav:	0,00g	1,86g	0,86g	0,00g	1,55g
Fehérje:	0,00g	41,20g	40,28g	50,05g	29,62g
Szénhidrát:	0,00g	95,65g	118,04g	73,31g	95,73g
Összes cukor:	0,00g	0,00g	6,16g	4,00g	5,09g
Só:	0,00g	0,80g	0,57g	1,30g	2,77g
Ca (tej):	0,00mg	30,00mg	30,00mg	25,00mg	25,00mg

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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezám-magot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!