

Középiskola A menü

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , Pritaminos szárnyas tokány ^{1,7} , Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 860,63kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 119,64g Só: 0,40g Zsír: 25,72g Feh.: 31,56g Cuk: 0,00g Ca: 56,60mg	Tarhonyaleves* ^{1,3,7,9,10} , TK formakenyér ¹ , Lenmagos fasírt ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Zabrudí ^{1,16,17} E: 965,93kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 114,49g Só: 1,24g Zsír: 34,33g Feh.: 36,58g Cuk: 3,04g Ca: 134,67mg	Sajtkrémleves ^{1,3,7,9,10,15} , Leves gyöngy ^{1,3,7} , Panírozott parajos halfilé sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 942,44kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 92,06g Só: 3,02g Zsír: 46,68g Feh.: 31,08g Cuk: 0,03g Ca: 163,94mg	Májgombóc leves (sertés) ^{1,3,4,6,7,9,10} , Darás metélt ^{1,3} , Porcukor szórat, Szezonális gyümölcs E: 989,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 166,57g Só: 2,03g Zsír: 20,05g Feh.: 28,69g Cuk: 31,71g Ca: 50,44mg	Lencse leves ^{1,7,10} , BBQ csirkecomb filé ^{1,9,10} , Zöldséges bulgur ¹ , Káposzta saláta E: 986,22kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 118,20g Só: 0,73g Zsír: 33,67g Feh.: 55,50g Cuk: 4,02g Ca: 108,89mg
Energia:	860,63kcal	965,93kcal	942,44kcal	989,33kcal	986,22kcal
Zsír:	25,72g	34,33g	46,68g	20,05g	33,67g
Telített zsírsav:	0,61g	1,62g	0,93g	0,00g	1,89g
Fehérje:	31,56g	36,58g	31,08g	28,69g	55,50g
Szénhidrát:	119,64g	114,49g	92,06g	166,57g	118,20g
Összes cukor:	0,00g	3,04g	0,02g	31,71g	4,02g
Só:	0,40g	1,24g	3,02g	2,03g	0,73g
Ca (tej):	0,00mg	25,00mg	135,00mg	0,00mg	30,00mg

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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!