

Középiskola B 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} , Rántott sajt (késztermék) ^{1,3,6,7,9,10,17} , Párolt rizs, Tartármártás kefirrel ^{1,3,7,10} , Szezonális gyümölcs E: 990,95kcal Zsír: 47,61g Tel.zsír.: 0,94g Feh.: 23,73g CH: 115,78g Cuk: 0,50g Só: 2,49g Ca: 57,98mg	Tarhonyaleves* ^{1,3,7,9,10} , TK formakenyér ¹ , Csirke nuggets sütőben ^{1,3,6,7,10} , Finomfőzelék ^{1,3,7,9,10} , Zabrudí ^{1,16,17} E: 990,93kcal Zsír: 31,57g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,97g CH: 131,42g Cuk: 5,04g Só: 2,65g Ca: 77,79mg	Sajtkrémleves ^{1,3,7,9,10,15} , Leves gyöngy ^{1,3,7} , Csőbensült zöldséges harcsa ^{1,3,4,7,15} E: 983,21kcal Zsír: 56,73g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 41,64g CH: 45,38g Cuk: 0,00g Só: 2,71g Ca: 420,97mg	Májgombóc leves (sertés) ^{1,3,4,6,7,9,10} , Túrós csusza ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 839,90kcal Zsír: 31,52g Tel.zsír.: 3,00g Feh.: 30,54g CH: 101,62g Cuk: 0,00g Só: 1,99g Ca: 71,44mg	Lencse leves ^{1,7,10} , Currys pulykaragu ^{1,7,12} , Bulgur ¹ , Káposzta saláta E: 987,22kcal Zsír: 39,56g Tel.zsír.: 1,25g Feh.: 47,25g CH: 114,16g Cuk: 3,32g Só: 0,53g Ca: 65,55mg
Energia:	990,95kcal	990,93kcal	983,21kcal	839,90kcal	987,22kcal
Zsír:	47,61g	31,57g	56,73g	31,52g	39,56g
Telített zsírsav:	0,94g	0,00g	2,47g	3,00g	1,25g
Fehérje:	23,73g	31,97g	41,64g	30,54g	47,25g
Szénhidrát:	115,78g	131,42g	45,38g	101,62g	114,16g
Összes cukor:	0,50g	5,04g	0,00g	0,00g	3,32g
Só:	2,49g	2,65g	2,71g	1,99g	0,53g
Ca (tej):	24,00mg	57,00mg	394,00mg	54,00mg	20,00mg

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!