

Középiskola A menü

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} , Budapest sertésragu ¹ , Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 991,17kcal Zsír: 36,11g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 39,70g CH: 121,15g Cuk: 0,00g Só: 1,43g Ca: 84,53mg	Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17} , TK formakenyér ¹ , Fokhagymás sertésapró ¹ , Vajas burgonya, Csemege uborka E: 926,26kcal Zsír: 30,97g Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 37,63g CH: 122,10g Cuk: 3,06g Só: 2,46g Ca: 69,91mg	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} , Halas-paradicsomos teljes kiőrlésű tészta ^{1,3,4,7} , Szezonális gyümölcs E: 938,40kcal Zsír: 30,05g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 42,73g CH: 113,58g Cuk: 2,00g Só: 0,93g Ca: 240,74mg	Babgulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} , Csoki öntet ^{1,7} , Piskóta kocka ^{1,3} E: 920,45kcal Zsír: 26,91g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 40,25g CH: 126,94g Cuk: 41,07g Só: 0,41g Ca: 282,28mg	Húsleves ^{1,3,9} , Párolt csirkemellfilé ^{1,3,7,9,10} , Pirított dara 1/2 adag ¹ , Meggymártás ^{1,3,7,10,15,16,17} E: 987,43kcal Zsír: 29,31g Tel.zsír.: 2,05g Feh.: 61,51g CH: 115,33g Cuk: 37,57g Só: 0,59g Ca: 77,24mg
Energia:	991,17kcal	926,26kcal	938,40kcal	920,45kcal	987,43kcal
Zsír:	36,11g	30,97g	30,05g	26,91g	29,31g
Telített zsírsav:	2,29g	1,24g	0,03g	0,06g	2,05g
Fehérje:	39,70g	37,63g	42,73g	40,25g	61,51g
Szénhidrát:	121,15g	122,10g	113,58g	126,94g	115,33g
Összes cukor:	0,00g	3,06g	2,00g	41,07g	37,57g
Só:	1,43g	2,46g	0,93g	0,41g	0,59g
Ca (tej):	0,00mg	20,00mg	120,00mg	228,00mg	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. Csillagfűrt 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!