

Középiskola B 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} , Franciasaláta ^{1,3,10} , Rántott csirkemáj (sütőben) ^{1,3} , Szezonális gyümölcs E: 751,64kcal Zsír: 141,41g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,76g CH: 346,08g Cuk: 1,57g Só: 2,28g Ca: 20,63mg	Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17} , TK formakenyér ¹ , Lecsós sertésvirsl ^{1,6} , Bulgur ¹ E: 972,43kcal Zsír: 46,79g Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 28,13g CH: 121,68g Cuk: 6,55g Só: 2,75g Ca: 25,07mg	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} , Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,1,2,3,4,6,7,9,10} , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta, Szezonális gyümölcs E: 884,12kcal Zsír: 30,72g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,79g CH: 116,04g Cuk: 0,88g Só: 1,19g Ca: 33,51mg	Babgulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} , Vanília öntet ^{1,1,3,7} , Aranygaluska (késztermék) ^{1,3} E: 980,37kcal Zsír: 27,56g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 41,25g CH: 145,19g Cuk: 43,99g Só: 1,97g Ca: 165,29mg	Húsleves ^{1,3,9} , TK formakenyér ¹ , Zabpelyhes sertés vagdalt ^{1,1,3} , Paradicsomos káposzta ^{1,9} E: 904,96kcal Zsír: 23,10g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 37,04g CH: 134,53g Cuk: 30,01g Só: 1,32g Ca: 135,59mg
Energia:	751,64kcal	972,43kcal	884,12kcal	980,37kcal	904,96kcal
Zsír:	141,41g	46,79g	30,72g	27,56g	23,10g
Telített zsírsav:	0,00g	1,24g	0,00g	0,06g	0,01g
Fehérje:	20,76g	28,13g	24,79g	41,25g	37,04g
Szénhidrát:	346,08g	121,68g	116,04g	145,19g	134,53g
Összes cukor:	1,57g	6,55g	0,88g	43,99g	30,01g
Só:	2,28g	2,75g	1,19g	1,97g	1,32g
Ca (tej):	0,00mg	20,00mg	0,00mg	114,00mg	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!