

Középiskola A menü

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Ebéd	Citromos kerileves^{1,3,7,9,10}, Hentes tokány (sertés)^{1,6,7}, Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 991,15kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 122,20g Só: 1,11g Zsír: 39,01g Feh.: 31,51g Cuk: 0,00g Ca: 64,36mg	Pita^{1,3,7,17}, Gyros kész csirkemell^{1,6,7,10}, Rostos gyümölcslé, Joghurtos öntet^{7,9,10}, Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag E: 773,60kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 71,74g Só: 3,72g Zsír: 29,69g Feh.: 42,85g Cuk: 1,84g Ca: 136,04mg	Csontleves^{1,3,7,9,10}, TK formakenyér¹, Főtt tojás 2db.³, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Piros gyümölcsös műzliszelet^{1,6,7,15,16,17} E: 801,10kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 99,84g Só: 1,00g Zsír: 25,05g Feh.: 40,10g Cuk: 7,20g Ca: 106,67mg	Halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10}, Mákkrémmel töltött nudli^{1,3,6,7,12}, Porcukor szórat, Szezonális gyümölcs E: 993,17kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 144,13g Só: 3,66g Zsír: 30,33g Feh.: 29,81g Cuk: 18,74g Ca: 58,39mg	Vegyes gyümölcsleves^{1,7,10,15,16,17}, Bácskai rizseshús sertésből¹, Vitamin saláta E: 820,94kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 111,01g Só: 0,48g Zsír: 25,92g Feh.: 33,10g Cuk: 5,00g Ca: 80,23mg
Energia:	991,15kcal	773,60kcal	801,10kcal	992,82kcal	820,94kcal
Zsír:	39,01g	29,69g	25,05g	30,33g	25,92g
Telített zsírsav:	0,62g	1,95g	1,24g	1,24g	1,85g
Fehérje:	31,51g	42,85g	40,10g	29,80g	33,10g
Szénhidrát:	122,20g	71,74g	99,84g	144,05g	111,01g
Összes cukor:	0,00g	1,84g	7,20g	18,74g	5,00g
Só:	1,11g	3,72g	1,00g	3,66g	0,48g
Ca (tej):	0,00mg	120,00mg	20,00mg	20,00mg	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!