

Középiskola B 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} , Szerpenyős burgonya sertéshússal ¹ , Kovászos uborka ¹ , Szezonális gyümölcs E: 818,08kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 93,02g Só: 1,49g Zsír: 30,95g Feh.: 31,09g Cuk: 0,00g Ca: 35,98mg	Mustáros csirkemell ^{1,10} , Rostos gyümölcslé, Párolt zöldség 1/2 adag**, Párolt rizs 1/2 adag ^{1,3,7,9,10} E: 730,28kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 94,52g Só: 1,07g Zsír: 20,46g Feh.: 37,35g Cuk: 0,00g Ca: 83,00mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , TK formakenyér ¹ , Húsgolyó Mir. sütőben ^{1,3,6,7} , Zöldborsófőzelék ^{1,3,7,9,10} , Piros gyümölcsös műzliszelet ^{1,6,7,15,16,17} E: 798,74kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 100,43g Só: 2,83g Zsír: 23,97g Feh.: 38,63g Cuk: 12,24g Ca: 136,47mg	Halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10} , Epres minigombóc ^{1,3,7} , Porcukor szórát, Szezonális gyümölcs E: 992,98kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 124,70g Só: 1,62g Zsír: 35,92g Feh.: 34,22g Cuk: 9,99g Ca: 61,30mg	Vegyes gyümölcsléves ^{1,7,10,15,16,17} , Gyömbéres csirkemell csíkok ^{1,12} , Párolt rizs E: 767,53kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 104,62g Só: 0,48g Zsír: 22,31g Feh.: 35,55g Cuk: 1,00g Ca: 68,33mg
Energia:	818,08kcal	730,28kcal	798,74kcal	992,51kcal	767,53kcal
Zsír:	30,95g	20,46g	23,97g	35,92g	22,31g
Telített zsírsav:	0,01g	0,72g	0,00g	1,24g	2,10g
Fehérje:	31,09g	37,35g	38,63g	34,21g	35,55g
Szénhidrát:	93,02g	94,52g	100,43g	124,61g	104,62g
Összes cukor:	0,00g	0,00g	12,24g	9,99g	1,00g
Só:	1,49g	1,07g	2,83g	1,62g	0,48g
Ca (tej):	0,00mg	0,00mg	45,60mg	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!