

Középiskola A menü

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Ebéd	Magyaros burgonyaleves^{1,3,7,9,10}, Bakonyi sertésapró^{1,7}, Bulgur¹, Szezonális gyümölcs E: 994,23kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 112,20g Só: 0,87g Zsír: 42,92g Feh.: 38,41g Cuk: 2,52g Ca: 95,24mg	Csirkemájás zöldséges rizottó^{1,3,7,9,10}, Csicseriborsó krémleves^{1,3,7,9,10}, Mongol saláta^{10,12}, Sajt szórat⁷ E: 998,92kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 134,36g Só: 1,19g Zsír: 28,35g Feh.: 49,67g Cuk: 3,50g Ca: 205,61mg	Gulyásleves (sertés)^{1,3,7,9,10}, Tejbendara^{1,7}, TK formakenyér¹, Kakaó szórat, Szezonális gyümölcs E: 950,35kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 151,45g Só: 1,48g Zsír: 18,91g Feh.: 34,59g Cuk: 43,60g Ca: 381,39mg	Erőleves^{1,3,9}, Kapros harcsapaprikás^{1,4,7}, Tészta köret^{1,3} E: 768,62kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 99,49g Só: 1,33g Zsír: 23,41g Feh.: 36,72g Cuk: 0,00g Ca: 101,97mg	Daragaluska-leves^{1,3,9}, TK formakenyér¹, Bélszínroló^{1,3,6,7}, Kelkáposzta főzelék¹ E: 742,59kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 89,68g Só: 2,87g Zsír: 26,20g Feh.: 29,78g Cuk: 0,04g Ca: 115,73mg
Energia:	994,23kcal	998,92kcal	950,35kcal	768,62kcal	742,59kcal
Zsír:	42,92g	28,35g	18,91g	23,41g	26,20g
Telített zsírsav:	3,65g	1,79g	2,49g	1,55g	0,06g
Fehérje:	38,41g	49,67g	34,59g	36,72g	29,78g
Szénhidrát:	112,20g	134,36g	151,45g	99,49g	89,68g
Összes cukor:	2,52g	3,50g	43,60g	0,00g	0,04g
Só:	0,87g	1,19g	1,48g	1,33g	2,87g
Ca (tej):	50,00mg	120,00mg	342,00mg	25,00mg	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!