

Középiskola B 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}, Sztroganoff csirkemell csíkok^{1,7,10}, Bulgur¹, Szezonális gyümölcs E: 956,32kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 114,16g Só: 1,07g Zsír: 35,95g Feh.: 44,01g Cuk: 2,52g Ca: 60,96mg	Piritott csirkemáj¹, Csicseriborsó krémleves^{1,3,7,9,10}, Főtt burgonya, Mongol saláta^{10,12} E: 999,79kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 115,90g Só: 0,99g Zsír: 33,60g Feh.: 50,11g Cuk: 3,50g Ca: 49,06mg	Gulyásleves (sertés) ^{1,3,7,9,10}, TK formakenyér¹, Túrótöltelikes gombóc^{1,7}, Porcukor szórat, Szezonális gyümölcs E: 995,66kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 157,92g Só: 2,05g Zsír: 21,15g Feh.: 36,08g Cuk: 37,53g Ca: 33,94mg	Erőleves^{1,3,9}, Bolognai halragu spagettivel^{1,3,4} E: 734,66kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 100,19g Só: 0,66g Zsír: 19,32g Feh.: 35,77g Cuk: 1,40g Ca: 72,90mg	Daragaluska-leves^{1,3,9}, Egyben vagdalt sütőben^{1,3}, TK formakenyér¹, Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 705,70kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 77,26g Só: 1,32g Zsír: 28,06g Feh.: 32,23g Cuk: 4,06g Ca: 117,62mg
Energia:	956,32kcal	999,79kcal	995,66kcal	734,66kcal	704,88kcal
Zsír:	35,95g	33,60g	21,15g	19,32g	28,06g
Telített zsírsav:	2,05g	1,75g	0,00g	0,01g	1,62g
Fehérje:	44,01g	50,11g	36,08g	35,77g	32,21g
Szénhidrát:	114,17g	115,90g	157,92g	100,19g	77,09g
Összes cukor:	2,52g	3,50g	37,53g	1,40g	4,06g
Só:	1,07g	0,99g	2,05g	0,66g	1,32g
Ca (tej):	20,00mg	0,00mg	0,00mg	0,00mg	25,00mg

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. Szezámmagot tartalmazhat

A változás jogát fenntartjuk!