

# Étlap

Középkiskolás

2023. november 20 - 2023. november 24

Dátum	Ebéd
2023.11.20 Hétfő	Zellerkrémleves zsemlekockával <sup>1,3,7,8,9</sup> , Dubarry csirkemell <sup>1,3,7,8</sup> , Piritott burgonya E: 810,57kcal Tel.zsír.: 11,12g CH: 74,86g Só: 5,32g Zsír: 32,55g Feh.: 52,62g Cuk: 0,00g Ca: 354,35mg
2023.11.21 Kedd	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) <sup>1,3,4</sup> , Zöldséges rizs, Szőlő E: 777,03kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 116,87g Só: 2,73g Zsír: 22,29g Feh.: 22,35g Cuk: 0,00g Ca: 75,09mg
2023.11.22 Szerda	gombaleves Zöldséges <sup>7,9</sup> , Főtt csirkemell, Meggymártás <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya fél adag E: 504,17kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 61,26g Só: 4,37g Zsír: 9,15g Feh.: 39,73g Cuk: 17,98g Ca: 132,64mg
2023.11.23 Csütörtök	Daragaluska leves friss zöldségből <sup>1,3,9</sup> , Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> , Fűszeres sertésapró, Mandarin E: 969,07kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 92,27g Só: 5,90g Zsír: 43,12g Feh.: 49,25g Cuk: 2,00g Ca: 193,90mg
2023.11.24 Péntek	Húsgombóc leves <sup>1,3,7,9</sup> , Diós nudli <sup>1,3,8</sup> E: 757,86kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 92,89g Só: 3,10g Zsír: 31,13g Feh.: 23,77g Cuk: 15,00g Ca: 125,13mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Édesítőszer