

Étlap

Középiskolás

2023. november 27 - 2023. december 1

Dátum	Ebéd
2023.11.27 Hétfő	Lebbencsleves ¹ , Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} , Köményes sertésapró E: 724,29kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 47,52g Só: 1,47g Zsír: 42,85g Feh.: 34,53g Cuk: 0,00g Ca: 348,65mg
2023.11.28 Kedd	Burgonyaleves (tejfölös) ^{1,7} , Grillezett csirkemell szelet ^{1,3,7,9} , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs, müzli szelet ^{1,5} E: 686,68kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 91,94g Só: 2,53g Zsír: 14,26g Feh.: 43,72g Cuk: 4,00g Ca: 125,32mg
2023.11.29 Szerda	Hagymaleves ^{1,7,8} , Milánói makaróni ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Alma E: 740,04kcal Tel.zsír.: 8,13g CH: 90,64g Só: 3,47g Zsír: 27,05g Feh.: 31,23g Cuk: 0,00g Ca: 217,65mg
2023.11.30 Csütörtök	Sertés babgulyás ^{1,9} , Tejberizs ⁷ , Dejós szórat ⁸ E: 1 001,98kcal Tel.zsír.: 7,79g CH: 112,13g Só: 1,22g Zsír: 44,39g Feh.: 36,00g Cuk: 26,98g Ca: 447,74mg
2023.12.01 Péntek	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét ⁶ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 708,87kcal Tel.zsír.: 7,83g CH: 49,64g Só: 2,91g Zsír: 41,93g Feh.: 30,95g Cuk: 0,00g Ca: 207,50mg

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. Csillagfürt 15. Édesítőszer