

# Étlap

Középiskolás

2024. február 19 - 2024. február 23

Dátum	Ebéd
2024.02.19 Hétfő	Burgonyaleves (magyaros) <sup>1</sup> , Vadas csirketokány <sup>1,7,9,10</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 854,96kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 110,67g Só: 2,63g Zsír: 28,32g Feh.: 35,36g Cuk: 3,00g Ca: 134,31mg
2024.02.20 Kedd	Csontleves <sup>1,9</sup> , Cérnamentelt <sup>1,3</sup> , Baromfi vagdalt tallér <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , alma E: 769,13kcal Tel.zsír: 6,09g CH: 79,23g Só: 11,85g Zsír: 36,32g Feh.: 29,60g Cuk: 0,00g Ca: 273,91mg
2024.02.21 Szerda	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> , Sajtos halfilé <sup>1,3,4</sup> , Petrezselymes burgonya E: 696,26kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 74,36g Só: 8,20g Zsír: 26,17g Feh.: 39,63g Cuk: 0,00g Ca: 77,77mg
2024.02.22 Csütörtök	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Fűszeres kéregben sült karaj, Párolt bulgur, Vegyes kompót E: 795,00kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 97,45g Só: 4,39g Zsír: 28,53g Feh.: 34,43g Cuk: 10,84g Ca: 93,46mg
2024.02.23 Péntek	Almaleves <sup>1,7</sup> , Kolbászos slambuc <sup>1</sup> , Vitamin saláta E: 876,73kcal Tel.zsír: 12,98g CH: 92,01g Só: 4,48g Zsír: 43,33g Feh.: 27,76g Cuk: 11,99g Ca: 135,24mg

**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