

Étlap

Középiskolás

2024. április 15 - 2024. április 19

Dátum	Ebéd
2024.04.15 Hétfő	Zellerkrémleves mir. ^{1,7,9} , Rántott halrudacska ^{1,3,4} , Rizibizi, Tartármártás ^{3,7,10} , tökmag E: 664,66kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 48,44g Só: 3,47g Zsír: 39,09g Feh.: 27,54g Cuk: 0,00g Ca: 106,27mg
2024.04.16 Kedd	Májgaluska leves ^{1,3,9} , Zöldborsófőzelék mir. ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Gyümölcs E: 526,79kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 77,39g Só: 3,68g Zsír: 14,10g Feh.: 20,20g Cuk: 10,31g Ca: 155,38mg
2024.04.17 Szerda	Magyaros gombaleves ¹ , Tejszínes kukoricás tészta (csirkehússal) ^{1,3,7} E: 636,97kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 74,00g Só: 1,83g Zsír: 21,57g Feh.: 35,52g Cuk: 0,00g Ca: 91,66mg
2024.04.18 Csütörtök	Olasz zöldségleves ⁹ , Fasírtgolyó (csirke) ^{1,3,6,7,9,10,11} , Burgonya főzelék ^{1,7} E: 786,57kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 68,31g Só: 2,66g Zsír: 43,67g Feh.: 27,78g Cuk: 0,00g Ca: 144,99mg
2024.04.19 Péntek	Gyömbéres jérceleves ⁹ , Szilvás gombóc mir. ^{1,3} , Fahéjas szórat E: 772,56kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 111,47g Só: 5,10g Zsír: 22,57g Feh.: 28,98g Cuk: 17,50g Ca: 92,85mg

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