

Étlap

Középiskolás

2024. április 29 - 2024. május 3

Dátum	Ebéd
2024.04.29 Hétfő	Reszelttészta leves ^{1,3,9} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Mexikói babos hús E: 385,69kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 37,01g Só: 1,69g Zsír: 13,75g Feh.: 28,18g Cuk: 0,00g Ca: 60,63mg
2024.04.30 Kedd	Karfiollevés (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Reszelt sajt ⁷ , Bolognai spagetti ^{1,3,9} E: 1 304,08kcal Tel.zsír: 16,24g CH: 118,94g Só: 7,91g Zsír: 65,01g Feh.: 59,43g Cuk: 0,00g Ca: 1 040,89mg
2024.05.02 Csütörtök	Zöldborsólevés mir. ^{1,9} , Hentestokány, Párolt rizs ⁹ E: 1 035,88kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 102,99g Só: 6,77g Zsír: 53,80g Feh.: 31,87g Cuk: 0,00g Ca: 80,41mg
2024.05.03 Péntek	Frankfurti jellegű leves ^{1,7,9} , Mákos metélt ^{1,3} E: 822,51kcal Tel.zsír: 11,38g CH: 84,08g Só: 8,48g Zsír: 43,52g Feh.: 24,43g Cuk: 25,00g Ca: 383,81mg

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