

Étlap

Középiskolás

2024. május 13 - 2024. május 17

Dátum	Ebéd
2024.05.13 Hétfő	Csurgatott tojás leves ^{1,3} , Zöldborsós sertésragu ^{1,9} , Párolt rizs ⁹ E: 1 182,87kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 114,94g Só: 7,02g Zsír: 64,15g Feh.: 32,92g Cuk: 0,00g Ca: 60,76mg
2024.05.14 Kedd	Gombaleves (tejfölös) ^{1,7} , Pásztortarhonya (sertés) ^{1,3,6} , Káposzta saláta E: 755,58kcal Tel.zsír: 8,83g CH: 86,30g Só: 6,20g Zsír: 32,08g Feh.: 27,23g Cuk: 0,00g Ca: 130,18mg
2024.05.15 Szerda	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék mir. ^{1,7} , Gyümölcs E: 1 292,02kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 130,24g Só: 5,11g Zsír: 59,81g Feh.: 56,16g Cuk: 0,00g Ca: 112,47mg
2024.05.16 Csütörtök	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3,9} , Jóasszony ragu, Petrezselymes burgonya E: 722,97kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 58,86g Só: 4,30g Zsír: 40,58g Feh.: 27,82g Cuk: 0,00g Ca: 59,47mg
2024.05.17 Péntek	Lencsegulyás (sertés) ^{1,9,10} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Piskóta rolád ^{1,3,7} E: 621,88kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 80,63g Só: 0,90g Zsír: 20,98g Feh.: 24,40g Cuk: 0,00g Ca: 53,16mg

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