

## Étlap

Középiskolás

2024. június 10 - 2024. június 14

Dátum	Ebéd
2024.06.10 Hétfő	Májgaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Borsos csirketokány, Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 673,07kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 91,80g Só: 2,79g Zsír: 26,11g Feh.: 28,24g Cuk: 0,20g Ca: 48,54mg
2024.06.11 Kedd	Rántott leves <sup>1,9</sup> , Pirított zsemlekokca <sup>1,3,7</sup> , Gyros, Paradicsom, Joghurtos öntet <sup>7</sup> , Fél adag bulgur <sup>1,9</sup> , Káposzta saláta E: 1 247,07kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 151,33g Só: 4,97g Zsír: 48,08g Feh.: 57,01g Cuk: 0,00g Ca: 255,37mg
2024.06.12 Szerda	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Zöldborsófőzelék mir. <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Gyümölcs E: 650,53kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 81,27g Só: 2,76g Zsír: 25,45g Feh.: 22,02g Cuk: 10,11g Ca: 138,88mg
2024.06.13 Csütörtök	Árpagyöngyleves <sup>1</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup> , Paradicsommártás <sup>1,9</sup> , Főtt burgonya E: 724,87kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 86,00g Só: 5,59g Zsír: 30,55g Feh.: 23,77g Cuk: 9,99g Ca: 81,10mg
2024.06.14 Péntek	Babgulyás <sup>9</sup> , Vaníliás tejberizs <sup>7</sup> , Kakaó szórat E: 710,08kcal Tel.zsír.: 7,82g CH: 89,75g Só: 1,87g Zsír: 25,92g Feh.: 28,26g Cuk: 26,99g Ca: 328,16mg

## 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Édesítőszer