

## Étlap

Középiskolás

2024. április 8 - 2024. április 12

Dátum	Ebéd
2024.04.08 Hétfő	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> , Mézes mustáros csirkemell <sup>1,7,10</sup> , Párolt rizs <sup>9</sup> , napraforgómag E: 699,77kcal Tel.zsír: 4,93g CH: 83,66g Só: 4,54g Zsír: 34,61g Feh.: 12,66g Cuk: 0,00g Ca: 91,81mg
2024.04.09 Kedd	Vegyes gyümölcslev mir. <sup>1,7</sup> , Lecsós virsli, Tarihonya köret <sup>1,3</sup> E: 700,45kcal Tel.zsír: 8,33g CH: 75,40g Só: 2,95g Zsír: 33,65g Feh.: 23,17g Cuk: 0,00g Ca: 53,65mg
2024.04.10 Szerda	Csontleves <sup>1,9</sup> , Cérnametélt <sup>1,3</sup> , Dínó <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> , Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> E: 832,95kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 73,60g Só: 10,02g Zsír: 47,79g Feh.: 25,66g Cuk: 2,00g Ca: 161,67mg
2024.04.11 Csütörtök	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> , Kakukkfűves-mustáros csirkecomb <sup>10</sup> , Petrezselymes burgonya, Céklassaláta E: 890,10kcal Tel.zsír: 5,24g CH: 89,14g Só: 5,27g Zsír: 34,95g Feh.: 53,69g Cuk: 17,48g Ca: 132,27mg
2024.04.12 Péntek	Nyírségi gombóclevés <sup>1,5,6,7,9</sup> , Káposztás kocka <sup>1,3</sup> , Alma E: 867,47kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 130,75g Só: 3,30g Zsír: 28,14g Feh.: 22,79g Cuk: 19,98g Ca: 116,40mg

## 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