

Étlap

iskola felnőtt

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Dátum	Ebéd
2025.09.29 Hétfő	Zöldségleves ^{1,3,9} , Burgonya főzelék ^{1,7} , Sertés pörkölt E: 875,42kcal Tel.zsír.: 9,67g CH: 60,13g Só: 2,73g Zsír: 53,00g Feh.: 34,70g Cuk: 7,04g Ca: 97,47mg
2025.09.30 Kedd	Gombaleves ^{1,3,7,9} , Tejszínes-kukoricás csirkeragu ^{1,7} , Párolt rizs, Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 860,47kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 110,64g Só: 3,38g Zsír: 35,21g Feh.: 29,72g Cuk: 2,21g Ca: 70,49mg
2025.10.01 Szerda	Újházi húsleves ^{1,3,9} , Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 729,73kcal Tel.zsír.: 7,24g CH: 96,08g Só: 2,57g Zsír: 28,12g Feh.: 27,84g Cuk: 23,00g Ca: 526,56mg
2025.10.02 Csütörtök	Lencseleves ^{1,7,10} , Magyaros sertéskaraj ^{1,6,7} , Petrezselymes tört burgonya E: 909,68kcal Tel.zsír.: 9,23g CH: 95,27g Só: 2,64g Zsír: 33,41g Feh.: 53,27g Cuk: 4,85g Ca: 249,62mg
2025.10.03 Péntek	Fodroskocka leves ^{1,3,9} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Meggyszósz ^{1,7} , Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 836,93kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 99,37g Só: 2,13g Zsír: 30,44g Feh.: 38,06g Cuk: 14,91g Ca: 124,15mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt