

Középsiskola

2024. április 8 - 2024. április 12

| 2024.04.08<br>Hétfő   | 2024.04.09<br>Kedd  | 2024.04.10<br>Szerda   | 2024.04.11<br>Csütörtök   | 2024.04.12<br>Péntek  |
|---|---|--|---|---|
| Húsleves csigagasztával [1,3,9],<br>Fokhagymás öntet [7], Párolt<br>rizs, Fűszeres<br>csirkecombcsíkok + [10],<br>Mandarin<br><br>E: 938kcal<br>Telzsír: 5,88g<br>CH: 81,09g<br>Só: 4,77g<br><br>Zsír: 32,70g<br>Feh: 73,28g<br>Cuk: 1,00g<br>Ca: 92,68mg | Tarthonyaleves [1,3], Stefánia<br>vagdalt [1,3], Zöldborsó főzelék<br>[1,7]<br><br>E: 870kcal<br>Telzsír: 18,85g<br>CH: 64,34g<br>Só: 2,62g<br><br>Zsír: 47,89g<br>Feh: 31,89g<br>Cuk: 4,00g<br>Ca: 59,52mg | Májgombóc leves [1,3,9],<br>Carbonara penne [1,7], Alma  | Vegyes gyümölcsleves [1,7],<br>Szezámmagos rántott szelet<br>tepsin sütte + [1,3,11],<br>Margarinos burgonya [7]<br><br>E: 924kcal<br>Telzsír: 4,26g<br>CH: 114,75g<br>Só: 4,14g<br><br>Zsír: 38,56g<br>Feh: 32,22g<br>Cuk: 38,79g<br>Ca: 72,33mg | Frankfurti leves [1,7],<br>Hélmagvas kenyér [1,11],<br>Almás lepény [1,3,7]<br><br>E: 1225kcal<br>Telzsír: 4,16g<br>CH: 170,89g<br>Só: 3,16g<br><br>Zsír: 41,55g<br>Feh: 36,05g<br>Cuk: 24,98g<br>Ca: 51,96mg |
| Energia: 937,92kcal<br>Zsír: 32,70g<br>Telített zsírsav: 5,88g<br>Fehérje: 73,28g<br>Szénhidrát: 81,09g<br>Hozzáadott cukor: 1,00g<br>Só: 4,77g<br>Ca: 92,68mg  | Energia: 869,90kcal<br>Zsír: 47,89g<br>Telített zsírsav: 18,85g<br>Fehérje: 31,89g<br>Szénhidrát: 64,34g<br>Hozzáadott cukor: 4,00g<br>Só: 2,62g<br>Ca: 59,52mg   | Energia: 820,30kcal<br>Zsír: 30,53g<br>Telített zsírsav: 6,86g<br>Fehérje: 43,45g<br>Szénhidrát: 110,85g<br>Hozzáadott cukor: 9<br>Só: 7,48g<br>Ca: 153,66mg | Energia: 924,42kcal<br>Zsír: 38,56g<br>Telített zsírsav: 4,26g<br>Fehérje: 32,22g<br>Szénhidrát: 114,75g<br>Hozzáadott cukor: 38,79g<br>Só: 4,14g<br>Ca: 72,33mg  | Energia: 1225,48kcal<br>Zsír: 41,55g<br>Telített zsírsav: 4,16g<br>Fehérje: 36,05g<br>Szénhidrát: 170,89g<br>Hozzáadott cukor: 24,98g<br>Só: 3,16g<br>Ca: 51,96mg   |

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. Csillagfűrt

