

# ÉTLAP

Salgótarján KÖZÉPISKOLA

48. hét 2024.11.25. - 2024.12.01.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Zöldségleves (1;9;12) Pásztor bulgur (sertés) (1;12) Káposztasaláta	Májgaluska leves (1;3;9) Tejszínes gombamártás (1;7) Főtt tészta (1) alma	Köménymag leves (1) Chilis bab sertéshússal teljeskiőrlésű kenyér (1)	Lebbencs leves (1;9;12) Vajas csirkecsíkok (6;7) Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Paradicsomleves (1;9) Rakott karfiol (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)
EN:514 ZS:17,7 TZS:3,2 FH:22,5 SZH:64,4 CK:9,7 SO:2,3	EN:594 ZS:12,6 TZS:2,9 FH:24,6 SZH:92,4 CK:9,7 SO:1,8	EN:903 ZS:25,0 TZS:6,6 FH:48,8 SZH:110,2 CK:7,8 SO:2,8	EN:985 ZS:29,0 TZS:6,6 FH:54,1 SZH:117,8 CK:16,8 SO:3,6	EN:800 ZS:28,7 TZS:8,3 FH:33,7 SZH:97,0 CK:9,9 SO:2,2

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

Az étel megnevezésénél a dőlt szám jelentése: az étel az adott allergént nyomokban tartalmazhatja.

Készült a Vitál Programmal.



**JÓ ÉTVÁGYAT!**