

ÉTLAP

2026.AUGUSZTUS 31 - SZEPTEMBER 4

Középiskola, Normál (15-18 év)	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Köményleves, pirított tk.zsemlekockával (1) Durum penne (1) Csirkepaprikás (7) Uborkasaláta Nektarin energia 721 kcal szénhidr.100 g fehérje 33,8 g cukor 21 g zsír 19,8 g só 0,2 g telített zsírsav: 0 g	Tarhonya leves (1) Cukkini főzelék (1,7) Sült hús Teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma energia 855 kcal szénhidr.118,3 g fehérje 45,3 g cukor 7,2 g zsír 32,8 g só 0,7 g telített zsírsav: 0 g	Brokkolikrémleves (1,7) Pirított tökmag Tavaszi rizottó (7) Almás céklasaláta energia 794 kcal szénhidr.73 g fehérje 46,4 g cukor 5,6 g zsír 33,9 g só 1,8 g telített zsírsav: 0 g	Rostos almalé 100% (2 dl) Rakott zöldbab pulykahússal kölessel (7) Kókuszgolyó (1,3,6,7,12) 1 db energia 771 kcal szénhidr.119,2 g fehérje 27,2 g cukor 50,5 g zsír 19,8 g só 0 g telített zsírsav: 0 g	Kelbimbó leves Burgonyafőzelék joghurttal (7) Stefánia vagdalt (1,3) Teljeskiőrlésű kifli (1,7) Nektarin energia 893 kcal szénhidr.143,2 g fehérje 43,7 g cukor 14,9 g zsír 34,5 g só 1,1 g telített zsírsav: 0 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!


Karizslai Karolina, ételmezésvezető

Kérdés esetén hívható: 06-30-507-1397

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!