

ÉTLAP

2026.SZEPTEMBER 14-18

Iskola Normál	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Húsos karfiollevés Mákos tészta (1) Almakompót (12) energia 722 kcal szénhidr.95,3 g fehérje 29,7 g cukor 18,5 g zsír 24,3 g só 0,2 g telített zsírsav: 0 g	Csontleves (1,9) Sárgaborsó főzelék (1) Fasírt lenmagos (1,3) Teljeskiőrlésű kifli (1,7) Szilva energia 746 kcal szénhidr.140,6 g fehérje 51,9 g cukor 10,9 g zsír 17,7 g só 1,1 g telített zsírsav: 0 g	Zöldborsó leves (1) Petrezselymes burgonya Panírozott hal rúd (sütőben sütve) (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Almás céklasaláta energia 722 kcal szénhidr.93,6 g fehérje 29,3 g cukor 5,6 g zsír 20,7 g só 0,2 g telített zsírsav: 0 g	Zöldséglevés (1,9) Bulgur (1) Sárgarépa-tejszínes csirkemell (7) Banán energia 737 kcal szénhidr.119,3 g fehérje 31,6 g cukor 38,7 g zsír 16,2 g só 0,1 g telített zsírsav: 0 g	Vaníliás-fahéjas szilvaleves (6) Serpényős burgonya virslivel (6,7) Fejes saláta ecetes Banán energia 725 kcal szénhidr.117,6 g fehérje 14,2 g cukor 66,4 g zsír 14,5 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!


Kánizslai Karolina, ételmezésvezető

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!