

# ÉTLAP

2026.NOVEMBER 2-6

| Középiskola,<br>Vegetáriánus<br>(15-18 év) | Hétfő                                                                      | Kedd                                                                                                                                                    | Szerda                                                                     | Csütörtök                                                                                                              | Péntek                                                                                  |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                                       | Sajtgombóc leves (1,3,7)<br>Darás metélt (1)<br>Sárgabarack (12)<br>Banán  | Sütőtökrémleves, pirított<br>napraforgómaggal (1,7,12)<br>Burgonyapüré (7)<br>Rántott sajt (1,3,7)<br><i>/sütőben sütvé/</i><br>Párolt sárgarépa korong | Zöldbableves (9)<br>Csicseriborsós wrap (1,10)<br>Banán                    | Sárgaborsó főzelék (1)<br>Főtt tojás 1 db (3)<br>Almás Lepény (1,3,7)<br><i>1 szelet</i><br>Teljeskiőrlésű kifli (1,7) | Tojás leves (1,3)<br>Sütőtökös chili<br>Kókuszgolyó (1,3,6,7,12)<br><i>1 db</i><br>Alma |
|                                            | energia 741 kcal<br>fehérje 23,7 g<br>zsír 15,4 g<br>telített zsírsav: 0 g | energia 883 kcal<br>fehérje 34 g<br>zsír 45,3 g<br>telített zsírsav: 0 g                                                                                | energia 703 kcal<br>fehérje 17,6 g<br>zsír 21,6 g<br>telített zsírsav: 0 g | energia 746 kcal<br>fehérje 43 g<br>zsír 21,8 g<br>telített zsírsav: 0 g                                               | energia 750 kcal<br>fehérje 27,5 g<br>zsír 32,9 g<br>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!

  
Kánizsai Karolina, ételmezésvezető

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!