ÉTLAP

2026.NOVEMBER 16-20

Iskola Ebéd, Normál	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves (1,9) Lencsefőzelék (1,10) Sült virsli (6,7) Teljeskiőrlésű zsemle (1) Mandarin energia 724 kcal fehérje 33,6 g zsír 21,9 g telített zsírsav: 0 g szénhidr.96,4 g cukor 14,9 g só 0,5 g	Húsos karfiolleves Körtés kölesfelfújt (1,3,7) energia 708 kcal fehérje 37,1 g zsír 27,3 g telített zsírsav: 0 g szénhidr.95,1 g cukor 40,4 g só 0,2 g	Paradicsomleves (1,9) Petrezselymes burgonya Panírozott hal rúd (sütőben sütve) (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Görög saláta (7) energia 711 kcal fehérje 29 g zsír 19 g telített zsírsav: 0 g szénhidr.94,7 g cukor 11,4 g só 0,8 g	Daragaluska leves (1,3,9) Bolognai spagetti (1,7) Sajt szórat (7) Kivi energia 740 kcal fehérje 38,2 g zsír 25,7 g telített zsírsav: 0 g szénhidr.91 g cukor 25,3 g só 1,1 g	Fokhagymakrém leves (7) Pirított napraforgómag Zöldséges bulguros hús (1) Ecetes uborka (10) Banán energia 735 kcal fehérje 25,8 g zsír 21,3 g telített zsírsav: 0 g szénhidr.98,9 g cukor 39,9 g só 0,6 g

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kanizslai Karolina, élelmezésvezető

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!