ÉTLAP

2026.NOVEMBER 23-27

Középiskola, Normál (15-18 ÉV)	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldborsó leves (1) Párolt rizs Lenmagos halvagdalt (1,3,4) Sajtmártás (1,7) Alma energia 725 kcal szénhidr.97,8 g fehérje 36,9 g cukor 6,6 g zsír 24,4 g só 0,6 g telített zsírsav: 0 g	Erőleves (1,9) Mexikói babfőzelék Teljeskiőrlésű zsemle (1) Banán energia 724 kcal szénhidr.117,1 g fehérje 34,9 g cukor 43 g zsír 12,2 g só 0,5 g telített zsírsav: 0 g	Csurgatott tojásleves (1,3) Rakott burgonya (3,6,7) Céklasaláta Kókuszgolyó (1,3,6,7,12) 1 db energia 776 kcal szénhidr.99,2 g fehérje 31,2 g cukor 23,4 g zsír 37,4 g só 1,2 g telített zsírsav: 0 g	Magyaros burgonyaleves (1) Kuszkusz (1) Joghurtos sertéscsíkok (1,7) Banán energia 734 kcal szénhidr.98,5 g fehérje 30,8 g cukor 28,4 g zsír 22,9 g só 0,3 g telített zsírsav: 0 g	Szűrt almalé 100% Zöldbabfőzelék (1,7) Dínó falatkák (1,3,6,7) Teljeskiőrlésű zsemle (1) Körte energia 787 kcal szénhidr.112,4 g fehérje 21,7 g cukor 49,6 g zsír 26,3 g só 1,4 g telített zsírsav: 0 g

Tápanyagtartalom: En (energia: kcal/adag), Zs (zsír: g/adag), Tzs (telített zsírsav: g/adag), Szh (szénhidrát: g/adag), Ck (cukor: g/adag), Fh (fehérje: g/adag), Só (só: g/adag)
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!