ÉTLAP

2026.NOVEMBER 16-20

Középiskola, Normál (15-18 ÉV)	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves (1,9) Lencsefőzelék (1,10) Sült virsli (6,7) Teljeskiőrlésű kifli (1,7) Alma energia 896 kcal szénhidr.120,2 g fehérje 47,2 g cukor 4,9 g zsír 38,5 g só 0,8 g telített zsírsav: 0 g	Húsos karfiolleves Körtés kölesfelfújt (1,3,7) energia 870 kcal szénhidr.114,5 g fehérje 45,5 g cukor 47,3 g zsír 33,9 g só 0,3 g telített zsírsav: 0 g	Paradicsomleves (1,9) Petrezselymes burgonya Tökmagos halfilé (1,4) Mediterrán saláta (12) Alma energia 756 kcal szénhidr.106,2 g fehérje 38 g cukor 17,3 g zsír 19,4 g só 0,6 g telített zsírsav: 0 g	Daragaluska leves (1,3,9) Bolognai spagetti (1,7) Sajt szórta (7) Kivi energia 871 kcal szénhidr.108,6 g fehérje 43,8 g cukor 26,4 g zsír 30,3 g só 1,3 g telített zsírsav: 0 g	Fokhagymakrém leves (7) Levesgyöngy (1,3,7) Zöldséges bulguros hús (1) Ecetes uborka (10) Banán energia 801 kcal szénhidr.110,7 g fehérje 29,9 g cukor 40,5 g zsír 27,3 g só 0,6 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-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Kanizslai Karolina, élelmezésvezető

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!