ÉTLAP

2026.NOVEMBER 23-27

Vegetáriánus Középiskola (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) Lencsés rakott kelkáposzta (7) Banán energia 732 kcal szénhidr.132,3 g fehérje 30,2 g cukor 41,9 g zsír 9,1 g só 0,1 g telített zsírsav: 0 g	Csurgatott tojásleves (1,3) Francia rakott burgonya (1,3,7) Céklasaláta Narancs energia 755 kcal szénhidr.90,4 g fehérje 38,3 g cukor 24,3 g zsír 38,9 g só 0,7 g telített zsírsav: 0 g	Magyaros burgonyaleves (1) Kuszkusz (1) Tejszínes sárgaréparagu (7) Túró rudi (6,7) Alma energia 729 kcal szénhidr.99,9 g fehérje 21,2 g cukor 5,1 g zsír 27,3 g só 0,1 g telített zsírsav: 0 g	Rostos almalé 100% Zöldbabfőzelék (1,7) Pirított gomba szeletek Teljeskiőrlésű zsemle (1) Banán energia 693 kcal szénhidr.125,7 g fehérje 17,5 g cukor 71,3 g zsír 12,2 g só 0,8 g telített zsírsav: 0 g

Vallási okokból vegetáriánus étrendet igénylők részére.

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

JÓ ÉTVÁGYAT K UNK!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kanizslai Karolina, élelmezésvezető