ÉTLAP

2026.NOVEMBER 16-20

Középiskola Vegetáriánus (15-18 év)	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves (1,9) Lencsefőzelék (1,10) Főtt tojás (3) Teljeskiőrlésű kifli (1,7) Mandarin energia 711 kcal szénhidr.123,5 g fehérje 40,9 g cukor 16,9 g zsír 24,7 g só 0,7 g telített zsírsav: 0 g	Karfiol leves Körtés kölesfelfújt (1,3,7) energia 748 kcal szénhidr.114,4 g fehérje 31,6 g cukor 47,3 g zsír 26,6 g só 0,2 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) Hamis bolognai spagetti, vöröslencséből (9) Reszelt sajt (7) Kivi energia 728 kcal szénhidr.115,1 g fehérje 27,8 g cukor 46,6 g zsír 19,8 g só 0,8 g telített zsírsav: 0 g	Fokhagymakrém leves (7) Levesgyöngy (1,3,7) Tavaszi rizottó, húsmentes (7) Ecetes uborka (10) Banán energia 885 kcal szénhidr.129,2 g fehérje 28 g cukor 42,5 g zsír 27,3 g só 3,3 g telített zsírsav: 0 g

Vallási okokból vegetáriánus étrendet igénylők részére.

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!