

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

Középiskola 15-18 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea

Sertés párizsis

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 17.6g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 13.6g
Szén.: 83.0g	Cukor: 22.3g	Só: 2.5g
Ener.: 525.1kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Pusztapörkölt

Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 34.6g	Zsír: 45.2g	T.Zs.: 13.2g
Szén.: 95.8g	Cukor: 0.4g	Só: 4.1g
Ener.: 936.8kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)]

Fehé.: 17.9g	Zsír: 36.9g	T.Zs.: 11.4g
Szén.: 52.7g	Cukor: 0.0g	Só: 2.9g
Ener.: 616.0kcal		

KEDD

Tízórai

Citromos tea

Csicseriborsókrém [7,10,(12)]

Zsemle [1]

Paradicsommal

Fehé.: 12.1g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 84.6g	Cukor: 22.0g	Só: 0.3g
Ener.: 507.6kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7,9]

Félbarna kenyérral [1]

Ízes derelye [1,3,7]

Porcukorral

Fehé.: 23.2g	Zsír: 20.0g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 85.9g	Cukor: 14.0g	Só: 1.9g
Ener.: 641.4kcal		

Uzsonna

Félbarna kenyér [1]

Trapista sajt szelettel [7]

Margarinnal [(7)]

Mákosguba ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7]

Fehé.: 24.6g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 11.8g
Szén.: 81.1g	Cukor: 9.0g	Só: 1.1g
Ener.: 614.6kcal		

SZERDA

Tízórai

Tejeskávé [7]

Kifli [1,(7)]

Fehé.: 16.0g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 78.9g	Cukor: 20.0g	Só: 1.2g
Ener.: 420.5kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]

Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]

Sárgaborsófőzelékkel [1]

Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 42.7g	Zsír: 44.2g	T.Zs.: 12.2g
Szén.: 78.9g	Cukor: 0.5g	Só: 2.4g
Ener.: 887.3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 17.1g	Zsír: 17.9g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 57.6g	Cukor: 0.0g	Só: 2.0g
Ener.: 460.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea

Majonézés tojáskrém [3,7,10,(1,12)]

Félbarna kenyér [1]

Kígyóborkával

Fehé.: 17.6g	Zsír: 18.9g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 86.7g	Cukor: 22.3g	Só: 0.7g
Ener.: 602.3kcal		

Ebéd

Almaleves [1,7]

Rántott csirkemell [1,3]

Tört burgonyával [(7)]

Káposztasalátával

Fehé.: 38.8g	Zsír: 39.6g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 130.1g	Cukor: 33.0g	Só: 3.9g
Ener.: 1014.3kcal		

Uzsonna

Csokis habos puding

Kifli [1,(7)]

Alma

Fehé.: 8.1g	Zsír: 1.2g	T.Zs.: 0.2g
Szén.: 56.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 270.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Gabonagolyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 12.4g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 54.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 306.3kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]

Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]

spagetti [1,3]

Reszelt trapista sajttal [7]

Alma

Fehé.: 43.1g	Zsír: 46.1g	T.Zs.: 14.6g
Szén.: 94.5g	Cukor: 6.0g	Só: 2.7g
Ener.: 980.1kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás

Zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 18.3g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 58.1g	Cukor: 0.3g	Só: 1.6g
Ener.: 377.5kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér