

Heti étlap - 2025.09.08 - 09.12

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Menta ízű limonádé
Olasz felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 16,6g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 66,8g	Cukor: 10,0g	Só: 3,0g
Ener.: 496,7kcal		

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szóráttal
Alma

Fehé.: 26,6g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 151,1g	Cukor: 58,4g	Só: 2,0g
Ener.: 879,2kcal		

Uzsonna

Sajtos pogácsa PP [1,3,7]
Cornexi málnás Zabrudai [(1,5,7,8,11)]

Fehé.: 6,8g	Zsír: 30,4g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 44,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 486,7kcal		

KEDD

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárika [1,3,7]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 93,7g	Cukor: 24,8g	Só: 1,6g
Ener.: 579,8kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 27,7g	Zsír: 35,6g	T.Zs.: 8,7g
Szén.: 90,7g	Cukor: 15,0g	Só: 5,5g
Ener.: 806,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Salátalevéllal

Fehé.: 16,7g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 56,9g	Cukor: 0,0g	Só: 2,1g
Ener.: 401,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyós tea
Sült paprikakrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 12,5g	Zsír: 15,5g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 82,9g	Cukor: 20,0g	Só: 1,2g
Ener.: 524,4kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Bakonyi sertésragu [1,7]
Orsó tésztával [1,3]

Fehé.: 41,5g	Zsír: 41,6g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 80,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,3g
Ener.: 865,7kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]

Fehé.: 7,6g	Zsír: 36,5g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 80,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 682,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 17,4g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 13,6g
Szén.: 71,9g	Cukor: 10,1g	Só: 2,4g
Ener.: 480,0kcal		

Ebéd

Citromos almaleves [1,7]
Rántott szelet Rational [1,3]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 38,4g	Zsír: 75,9g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 142,1g	Cukor: 31,0g	Só: 4,3g
Ener.: 1390,9kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 7,5g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 45,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 218,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tejeskávé [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 19,2g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 81,9g	Cukor: 20,0g	Só: 1,5g
Ener.: 454,0kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt rizzzel

Fehé.: 30,0g	Zsír: 45,7g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 85,3g	Cukor: 0,0g	Só: 3,1g
Ener.: 876,8kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 21,0g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 59,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 465,4kcal		

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