

Heti étlap - 2025.09.15 - 09.19

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Zsíros
Rozskenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 12,9g	Zsír: 22,2g	T.Zs.: 16,4g
Szén.: 93,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,4g
Ener.: 627,7kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csigatésztával [1,3]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 31,7g	Zsír: 46,8g	T.Zs.: 12,9g
Szén.: 84,3g	Cukor: 7,5g	Só: 7,6g
Ener.: 890,9kcal		

Uzsonna

Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Szilva

Fehé.: 24,2g	Zsír: 53,9g	T.Zs.: 20,1g
Szén.: 45,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 769,4kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 17,4g	Zsír: 10,9g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 87,4g	Cukor: 36,1g	Só: 1,0g
Ener.: 520,0kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Hagymás tört burgonyával

Fehé.: 41,8g	Zsír: 17,5g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 72,3g	Cukor: 21,9g	Só: 6,8g
Ener.: 620,1kcal		

Uzsonna

Turista szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 14,6g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 57,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 416,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 17,0g	Zsír: 23,0g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 83,9g	Cukor: 20,0g	Só: 1,2g
Ener.: 625,0kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9]
Dejós [1,8,(5)]
tészta [1,3]
Alma

Fehé.: 28,0g	Zsír: 21,1g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 114,4g	Cukor: 21,0g	Só: 2,1g
Ener.: 766,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 16,0g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 66,6g	Cukor: 0,0g	Só: 3,4g
Ener.: 328,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Spenótos krémfehér szendvicskrém [7]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 14,2g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 109,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,4g
Ener.: 641,2kcal		

Ebéd

Görög gyümölcsleves [1,7]
Görög rakott burgonya csirkemellből [1,3,7,(10)]

Fehé.: 39,7g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 112,4g	Cukor: 0,0g	Só: 4,3g
Ener.: 704,0kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 13,1g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 68,1g	Cukor: 13,0g	Só: 1,3g
Ener.: 384,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Barackleváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]

Fehé.: 19,8g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 90,9g	Cukor: 18,7g	Só: 1,6g
Ener.: 561,5kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Tavaszi sertésragu [1]
Párolt rizzzel

Fehé.: 31,1g	Zsír: 55,4g	T.Zs.: 12,1g
Szén.: 99,4g	Cukor: 0,0g	Só: 7,8g
Ener.: 1041,6kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Zsemle [1]
Delma margarinnal [(7)]
Salátalevéllal

Fehé.: 16,3g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 58,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
Ener.: 387,8kcal		

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