

Heti étlap - 2025.11.03 - 11.07

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Meggyes tea
Sertés párizsis
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 17,1g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 88,9g	Cukor: 26,2g	Só: 3,5g
Ener.: 537,6kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Sült vrsli
Kelkáposzta főzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 30,0g	Zsír: 47,8g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 65,8g	Cukor: 0,0g	Só: 4,9g
Ener.: 540,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Mandarin

Fehé.: 4,3g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 48,2g	Cukor: 17,4g	Só: 0,6g
Ener.: 374,6kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 17,7g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 86,5g	Cukor: 25,0g	Só: 1,2g
Ener.: 464,5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Rakott zöldbab bulgurral [1,7]

Fehé.: 35,9g	Zsír: 59,4g	T.Zs.: 12,2g
Szén.: 89,8g	Cukor: 0,3g	Só: 4,6g
Ener.: 1042,2kcal		

Uzsonna

Turista szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 14,7g	Zsír: 10,6g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 57,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 385,5kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 16,6g	Zsír: 22,8g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 87,5g	Cukor: 20,0g	Só: 1,2g
Ener.: 637,0kcal		

Ebéd

Szatmári szilvakrémleves [1,7,(12)]
Müzliszóráttal [1,(5,6,7,8)]
Lenmagos Hal fasírt [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával [(7)]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 27,4g	Zsír: 33,3g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 140,9g	Cukor: 34,0g	Só: 6,3g
Ener.: 957,4kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Füstölt lencsekrém [7,10,(1,3,6,11,12)]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 14,5g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 89,0g	Cukor: 20,0g	Só: 1,4g
Ener.: 545,9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Félbarna kenyérrel [1]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szóráttal
Alma

Fehé.: 30,2g	Zsír: 15,1g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 163,6g	Cukor: 58,4g	Só: 3,3g
Ener.: 915,2kcal		

Uzsonna

Songoku pizzaszelet [1,7]

Fehé.: 29,5g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 57,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 531,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 22,7g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 91,1g	Cukor: 8,4g	Só: 1,6g
Ener.: 605,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)]
Párolt rizszel

Fehé.: 27,8g	Zsír: 40,4g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 85,0g	Cukor: 0,0g	Só: 4,0g
Ener.: 818,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 15,3g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 58,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 394,6kcal		

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