

Heti étlap - 2026.01.05 - 01.11

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ Tízórai Csipkebogyós tea Natúr vajkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paprikával Fehé.: 12,9g Zsír: 17,7g T.Zs.: 7,8g Szén.: 80,4g Cukor: 20,0g Só: 1,2g Ener.: 535,4kcal Ebéd Magyaros zellerleves [9] Panírozott dinó Zöldborsófőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral [1] Fehé.: 22,2g Zsír: 32,0g T.Zs.: 7,7g Szén.: 94,9g Cukor: 10,2g Só: 3,9g Ener.: 763,0kcal 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	KEDD Tízórai Epres tea Sertés párizzis Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 17,5g Zsír: 13,5g T.Zs.: 13,6g Szén.: 82,7g Cukor: 20,0g Só: 2,4g Ener.: 524,2kcal Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rakott brokkoli rizzzel [1,7] Fehé.: 31,9g Zsír: 34,4g T.Zs.: 7,7g Szén.: 95,9g Cukor: 26,0g Só: 3,8g Ener.: 817,4kcal Uzsonna Korpás kifli [1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal [7] Mandarin Fehé.: 17,7g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,5g Szén.: 60,8g Cukor: 0,0g Só: 1,5g Ener.: 373,7kcal	SZERDA Tízórai Kakaó [7] Kifli [1,(7)] Fehé.: 16,3g Zsír: 4,3g T.Zs.: 2,4g Szén.: 71,9g Cukor: 13,0g Só: 1,2g Ener.: 392,7kcal Ebéd Tárkonyos zöldségleves [1,7,9] Fokhagymás sertéssült [(1,10)] Burgonyapürével [7] Vitaminsalátával Fehé.: 35,5g Zsír: 23,6g T.Zs.: 13,3g Szén.: 84,3g Cukor: 8,2g Só: 5,6g Ener.: 699,5kcal Uzsonna Diákcsemegés Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 15,6g Zsír: 11,2g T.Zs.: 12,2g Szén.: 61,0g Cukor: 6,2g Só: 2,0g Ener.: 407,2kcal	CSÜTÖRTÖK Tízórai Barackos tea Zala felvágottas Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 18,2g Zsír: 12,6g T.Zs.: 13,2g Szén.: 83,0g Cukor: 20,0g Só: 2,3g Ener.: 520,4kcal Ebéd Füstölt sajtos karfiolkremleves [1,7,(3,6,10,11)] Pirított kenyérkockával [1] Csirkepaprikás [1,7] Szarvacska tésztával [1,3] Céklasalátával [15,(12)] Fehé.: 53,3g Zsír: 26,3g T.Zs.: 6,6g Szén.: 112,4g Cukor: 8,0g Só: 4,4g Ener.: 904,2kcal Uzsonna Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Alma Fehé.: 24,0g Zsír: 53,5g T.Zs.: 20,1g Szén.: 49,8g Cukor: 0,0g Só: 2,8g Ener.: 782,8kcal	PÉNTEK Tízórai Tehéntej 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 Májgaluskaleves [1,9] Levesbetét [1,3] Főtt tojás [3] Sóskafezelék [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 37,6g Zsír: 26,5g T.Zs.: 4,7g Szén.: 72,8g Cukor: 8,0g Só: 2,9g Ener.: 745,2kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 18,9g Zsír: 7,3g T.Zs.: 11,2g Szén.: 61,6g Cukor: 0,0g Só: 2,4g Ener.: 387,7kcal	SZOMBAT Tízórai Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 14,5g Zsír: 17,0g T.Zs.: 9,3g Szén.: 81,6g Cukor: 20,0g Só: 1,6g Ener.: 540,7kcal Ebéd Csirkebecsinált leves [1,7,9] Túrós töltelkes gombóc [1,3,7,(6)] Porcukorral Fehé.: 48,3g Zsír: 11,3g T.Zs.: 2,0g Szén.: 216,1g Cukor: 10,0g Só: 2,2g Ener.: 1163,8kcal Uzsonna Sajtos pogácsa PP [1,3,7] Fehé.: 4,9g Zsír: 26,2g T.Zs.: 7,2g Szén.: 27,0g Cukor: 0,0g Só: 1,6g Ener.: 365,0kcal
--	---	--	---	---	--

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