

Heti étlap - 2025.09.01 - 09.05

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 22,9g Zsír: 16,4g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 104,1g Cukor: 21,4g Só: 1,6g
Ener.: 657,9kcal

Ebéd

Tarhonyaleves [1,3]
Sült bécsi virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]
Fehé.: 39,3g Zsír: 52,2g T.Zs.: 12,7g
Szén.: 111,6g Cukor: 10,0g Só: 6,1g
Ener.: 802,8kcal

Uzsonna

Paprikás szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 15,6g Zsír: 14,8g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 57,7g Cukor: 0,0g Só: 1,3g
Ener.: 426,3kcal

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalas sajtkrém [4,7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 14,1g Zsír: 16,0g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 67,4g Cukor: 10,0g Só: 1,2g
Ener.: 474,0kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Eperlevél tésztával [1,3]
Pásztor bulgur [1]
Csemege uborkával [15,(12)]
Fehé.: 32,8g Zsír: 31,8g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 91,7g Cukor: 16,0g Só: 6,2g
Ener.: 772,8kcal

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,
(8,11,12)]
Szilva
Fehé.: 18,7g Zsír: 37,9g T.Zs.: 11,4g
Szén.: 58,7g Cukor: 0,0g Só: 2,9g
Ener.: 654,7kcal

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Kolbászkrém [7]
Félbarna kenyér [1]
Fehé.: 14,1g Zsír: 16,1g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 93,4g Cukor: 20,0g Só: 2,9g
Ener.: 577,9kcal

Ebéd

Álföldi gulyásleves
Félbarna kenyérral [1]
Gríz tészta [1,3]
Baracklevárral [(12)]
Porcukorral
Fehé.: 34,4g Zsír: 18,5g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 171,0g Cukor: 50,5g Só: 2,6g
Ener.: 993,2kcal

Uzsonna

Soproni felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 15,3g Zsír: 17,1g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 57,9g Cukor: 0,0g Só: 2,8g
Ener.: 447,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 21,5g Zsír: 6,8g T.Zs.: 11,1g
Szén.: 75,4g Cukor: 10,1g Só: 2,5g
Ener.: 450,2kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Levesbetét [1,3]
Mézes mustáros sertésragu [7,10,(12)]
Párolt rizszel
Fehé.: 29,0g Zsír: 45,9g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 91,1g Cukor: 4,1g Só: 5,6g
Ener.: 898,9kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]
Fehé.: 14,2g Zsír: 10,6g T.Zs.: 7,6g
Szén.: 46,4g Cukor: 0,0g Só: 2,2g
Ener.: 339,1kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 19,7g Zsír: 9,2g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 93,8g Cukor: 24,3g Só: 1,6g
Ener.: 538,1kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Alma
Fehé.: 43,9g Zsír: 54,2g T.Zs.: 13,0g
Szén.: 106,6g Cukor: 5,0g Só: 2,6g
Ener.: 1105,7kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Fehé.: 9,7g Zsír: 2,8g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 34,0g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 199,4kcal

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