

Heti étlap - 2025.09.22 - 09.26

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 17,3g	Zsír: 21,7g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 87,4g	Cukor: 26,2g	Só: 1,2g
Ener.: 615,5kcal		

Ebéd

Sajtgaluska leves [1,3,7,9]
Levesbetét [1,3]
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztával [1]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 33,7g	Zsír: 39,9g	T.Zs.: 11,6g
Szén.: 90,3g	Cukor: 14,1g	Só: 7,0g
Ener.: 859,1kcal		

Uzsonna

Vaníliakrémes rúd [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 23,4g	Zsír: 52,9g	T.Zs.: 20,1g
Szén.: 39,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 730,7kcal		

KEDD

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Gabonagyógyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 4,1g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 54,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 306,3kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Mac&Chees mártás [1,7]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 32,4g	Zsír: 38,8g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 112,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 934,3kcal		

Uzsonna

Fokhagymás felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 17,1g	Zsír: 21,7g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 57,7g	Cukor: 0,0g	Só: 2,9g
Ener.: 496,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Korpás zsemle [1]

Fehé.: 10,8g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 89,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,3g
Ener.: 583,0kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 29,8g	Zsír: 43,4g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 108,1g	Cukor: 0,0g	Só: 10,5g
Ener.: 951,0kcal		

Uzsonna

Kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Szilva

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 44,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 366,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Kenőmájással
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 16,7g	Zsír: 12,1g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 85,5g	Cukor: 12,0g	Só: 2,9g
Ener.: 482,9kcal		

Ebéd

Fejtett bableves [1,9]
Félbarna kenyérral [1]
Mákos piskóta [1,3,7,(12)]
Vanília sodóval [1,7]

Fehé.: 32,9g	Zsír: 36,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 213,8g	Cukor: 4,0g	Só: 3,6g
Ener.: 1320,1kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 17,4g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 49,4g	Cukor: 0,0g	Só: 2,5g
Ener.: 372,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Építész tea [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 17,7g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 84,0g	Cukor: 20,0g	Só: 1,2g
Ener.: 454,7kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 49,5g	Zsír: 35,9g	T.Zs.: 33,5g
Szén.: 94,6g	Cukor: 0,1g	Só: 8,0g
Ener.: 906,9kcal		

Uzsonna

Pizzaszelet [1,7]

Fehé.: 25,0g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 84,0g	Cukor: 0,2g	Só: 2,2g
Ener.: 617,2kcal		

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