

Heti étlap - 2026.01.12 - 01.16

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 93,7g	Cukor: 24,8g	Só: 1,6g
Ener.: 579,8kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Eatrend sertésragu [7,(1,6)]
Párolt rizszel

Fehé.: 26,6g	Zsír: 47,0g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 92,1g	Cukor: 0,1g	Só: 2,6g
Ener.: 903,0kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 18,1g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 61,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 486,3kcal		

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Kígyóuborkával

Fehé.: 23,8g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 11,5g
Szén.: 83,3g	Cukor: 20,0g	Só: 1,6g
Ener.: 603,0kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 29,0g	Zsír: 46,0g	T.Zs.: 12,1g
Szén.: 103,2g	Cukor: 0,3g	Só: 9,7g
Ener.: 952,9kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7, (8,11,12)]
Mandarin

Fehé.: 18,6g	Zsír: 37,2g	T.Zs.: 11,4g
Szén.: 62,5g	Cukor: 0,0g	Só: 2,9g
Ener.: 662,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 23,4g	Zsír: 24,7g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 75,1g	Cukor: 24,2g	Só: 4,9g
Ener.: 341,8kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Nudli [1]
Porcukorral
Baracklevárral [(12)]
Alma

Fehé.: 39,6g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 212,6g	Cukor: 50,5g	Só: 4,7g
Ener.: 1146,3kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 14,0g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 63,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 462,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 20,3g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 80,0g	Cukor: 12,0g	Só: 2,2g
Ener.: 482,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Vagdalt [1,3]
Tökfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 29,7g	Zsír: 43,5g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 86,7g	Cukor: 7,5g	Só: 2,7g
Ener.: 869,2kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7]
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		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 16,3g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 103,5g	Cukor: 21,5g	Só: 1,6g
Ener.: 653,3kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 42,3g	Zsír: 21,9g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 80,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,7g
Ener.: 699,4kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kenőmájassal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 16,0g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 67,3g	Cukor: 6,2g	Só: 1,6g
Ener.: 407,3kcal		

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