

Heti étlap - 2025.09.29 - 10.03

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes [7] Korpás zsemle [1] Fehé.: 10,9g Zsír: 16,8g T.Zs.: 5,5g Szén.: 106,0g Cukor: 20,0g Só: 1,0g Ener.: 628,7kcal	Tízórai Meggyes tea Körözöttes [7] Rozskenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 17,9g Zsír: 5,5g T.Zs.: 10,8g Szén.: 88,4g Cukor: 20,0g Só: 1,9g Ener.: 477,5kcal	Tízórai Tej 1,5% [7] Barackleváros [(12)] Félbarna kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Fehé.: 20,4g Zsír: 12,8g T.Zs.: 4,0g Szén.: 97,4g Cukor: 18,7g Só: 2,8g Ener.: 587,8kcal	Tízórai Citromos tea Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)] Rozskenyér [1] Fehé.: 14,0g Zsír: 19,8g T.Zs.: 16,2g Szén.: 91,3g Cukor: 20,0g Só: 1,4g Ener.: 602,4kcal	Tízórai Tejeskávé [7] Félbarna kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Trapista sajt szelettel [7] Salátalevéllal Fehé.: 31,5g Zsír: 24,0g T.Zs.: 9,5g Szén.: 96,8g Cukor: 20,0g Só: 3,5g Ener.: 731,5kcal
Ebéd Zselici húsos leves [1,7,9] Burgonyás tészta [1,3] Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 29,7g Zsír: 18,5g T.Zs.: 4,9g Szén.: 88,0g Cukor: 0,0g Só: 5,5g Ener.: 643,1kcal	Ebéd Csontleves [9,(1)] Párolt sertésszelet [(1,10)] Almamártással [1,7] Pirított darával [1] Fehé.: 29,5g Zsír: 20,7g T.Zs.: 6,1g Szén.: 79,3g Cukor: 15,0g Só: 7,4g Ener.: 587,5kcal	Ebéd Tojásleves [1,3] Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelékkel [1] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 40,3g Zsír: 41,1g T.Zs.: 11,6g Szén.: 72,7g Cukor: 0,0g Só: 3,7g Ener.: 825,3kcal	Ebéd Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)] Mákos tészta [1,3] Körte Fehé.: 28,5g Zsír: 23,3g T.Zs.: 8,7g Szén.: 122,6g Cukor: 20,0g Só: 2,1g Ener.: 820,2kcal	Ebéd Daragaluska leves [1,3,9] Lenmagos fasírt [1,3] Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7] Rozskenyérrel [1] Fehé.: 36,8g Zsír: 43,6g T.Zs.: 2,7g Szén.: 92,1g Cukor: 0,0g Só: 2,7g Ener.: 923,1kcal
Uzsonna Diákcsemege Félbarna kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 15,3g Zsír: 14,2g T.Zs.: 3,4g Szén.: 64,2g Cukor: 0,0g Só: 2,9g Ener.: 446,6kcal	Uzsonna Tavaszi felvágottas Zsemle [1] Delma margarinnal [(7)] Fehé.: 13,5g Zsír: 14,4g T.Zs.: 4,5g Szén.: 58,0g Cukor: 0,0g Só: 1,8g Ener.: 416,0kcal	Uzsonna Sajtos pogácsa PP [1,3,7] Alma Fehé.: 5,5g Zsír: 26,8g T.Zs.: 7,2g Szén.: 37,5g Cukor: 0,0g Só: 1,6g Ener.: 417,2kcal	Uzsonna Zsemle [1] Kenőmájassal Fehé.: 13,8g Zsír: 11,5g T.Zs.: 4,3g Szén.: 67,0g Cukor: 0,0g Só: 1,5g Ener.: 390,8kcal	Uzsonna Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7] Kifli [1,(7)] Macaron ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)] Fehé.: 9,3g Zsír: 4,8g T.Zs.: 0,2g Szén.: 63,3g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 339,5kcal

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