

Heti étlap - 2025.10.06 - 10.10

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Tej 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	Tízórai Epres tea Sült húskrémes [7,10,(12)] Rozskenyér [1] Paprikával Fehé.: 15,6g Zsír: 16,4g T.Zs.: 15,5g Szén.: 82,0g Cukor: 20,0g Só: 1,6g Ener.: 541,4kcal	Tízórai Kakaó [7] Kifli [1,(7)] Alma Fehé.: 16,9g Zsír: 4,9g T.Zs.: 2,4g Szén.: 82,4g Cukor: 13,0g Só: 1,2g Ener.: 444,9kcal	Tízórai Barackos tea Majonézos tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Kígyóborkával Fehé.: 17,0g Zsír: 22,9g T.Zs.: 0,1g Szén.: 88,3g Cukor: 20,0g Só: 1,2g Ener.: 642,3kcal	Tízórai Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémes [7] Félbarna kenyér [1] Paprikával Fehé.: 13,6g Zsír: 17,4g T.Zs.: 7,7g Szén.: 89,9g Cukor: 20,0g Só: 2,4g Ener.: 573,5kcal
Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rakott karfiol rizzsel [1,7] Fehé.: 29,1g Zsír: 41,9g T.Zs.: 1,4g Szén.: 98,6g Cukor: 26,0g Só: 0,5g Ener.: 885,1kcal	Ebéd Májgaluskaleves [1,9] Levesbetét [1,3] Főtt tojás [3] Paraj főzelékkel [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 36,5g Zsír: 33,6g T.Zs.: 5,0g Szén.: 56,8g Cukor: 0,1g Só: 2,2g Ener.: 735,5kcal	Ebéd Tárkonyos zöldségleves [1,7,9] Rántott halrúd [1,3,4,(7)] Kukoricás rizzsel Majonézzel [3,10,(1,7)] Fehé.: 44,7g Zsír: 105,5g T.Zs.: 2,1g Szén.: 93,6g Cukor: 21,7g Só: 3,3g Ener.: 1509,8kcal	Ebéd Rántott leves [1] Pirított kenyérkockával [1] Csikós tokány [1,7] Tarhonyával [1,3] Fehé.: 36,0g Zsír: 52,1g T.Zs.: 14,7g Szén.: 93,3g Cukor: 0,1g Só: 5,6g Ener.: 990,3kcal	Ebéd Magyaros zellerleves [9] Sült virsli Zöldborsófőzelékkel [1,7] Félbarna kenyérrel [1] Fehé.: 36,4g Zsír: 54,5g T.Zs.: 12,0g Szén.: 95,6g Cukor: 10,0g Só: 7,4g Ener.: 747,9kcal
Uzsonna Bécsi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 17,0g Zsír: 21,6g T.Zs.: 2,1g Szén.: 57,2g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 492,6kcal	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	Uzsonna Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 19,4g Zsír: 11,1g T.Zs.: 11,4g Szén.: 62,6g Cukor: 6,2g Só: 2,3g Ener.: 428,2kcal	Uzsonna Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Fehé.: 23,4g Zsír: 52,9g T.Zs.: 20,1g Szén.: 39,3g Cukor: 0,0g Só: 2,8g Ener.: 730,7kcal	Uzsonna Rozsos kifli [1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal [7] Fehé.: 14,9g Zsír: 5,5g T.Zs.: 2,5g Szén.: 41,2g Cukor: 0,0g Só: 1,3g Ener.: 276,4kcal

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