

Heti étlap - 2025.10.13 - 10.19

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] Borsos tokány [(1)] Párolt rizsszel Fehé.: 28,2g Zsír: 41,2g T.Zs.: 9,2g Szén.: 88,1g Cukor: 0,1g Só: 4,8g Ener.: 840,5kcal Uzsonna Diákcsemegés Rozskenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 15,7g Zsír: 15,1g T.Zs.: 12,4g Szén.: 61,3g Cukor: 0,0g Só: 1,9g Ener.: 445,2kcal	KEDD Tízórai Meggyes tea Rozskenyér [1] Főtt tojáskarikával [3] Delma margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 23,7g Zsír: 19,8g T.Zs.: 11,7g Szén.: 86,4g Cukor: 20,0g Só: 1,5g Ener.: 649,4kcal Ebéd Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)] Levesbetét [1,3] Paprikás burgonya Csemege uborkával [15,(12)] Félbarna kenyérral [1] Fehé.: 29,0g Zsír: 35,3g T.Zs.: 9,2g Szén.: 102,0g Cukor: 0,0g Só: 10,4g Ener.: 849,5kcal Uzsonna Helyben sült ráncos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)] Fehé.: 17,9g Zsír: 36,9g T.Zs.: 11,4g Szén.: 52,7g Cukor: 0,0g Só: 2,9g Ener.: 616,0kcal	SZERDA Tízórai Citromos tea Póréhagymás sajtkrém [7] Zsemle [1] Fehé.: 11,9g Zsír: 16,2g T.Zs.: 0,3g Szén.: 87,9g Cukor: 20,0g Só: 1,0g Ener.: 547,8kcal Ebéd Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyérral [1] Vaníliás piskóta [1,3,7] Csokoládé öntettel [7,15] Alma Fehé.: 34,3g Zsír: 44,0g T.Zs.: 4,1g Szén.: 206,1g Cukor: 4,0g Só: 1,9g Ener.: 1360,5kcal Uzsonna Szendvics sonkás Félbarna kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Fehé.: 20,6g Zsír: 9,6g T.Zs.: 2,2g Szén.: 65,6g Cukor: 0,0g Só: 3,4g Ener.: 431,8kcal	CSÜTÖRTÖK Tízórai Erdei gyümölcsös tea Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)] Félbarna kenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 13,5g Zsír: 20,6g T.Zs.: 3,0g Szén.: 78,5g Cukor: 12,0g Só: 2,7g Ener.: 556,0kcal Ebéd Kerti zöldségleves [9] Vagdalt [1,3] Tökfőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral [1] Fehé.: 27,6g Zsír: 38,6g T.Zs.: 3,0g Szén.: 84,2g Cukor: 7,5g Só: 1,8g Ener.: 807,3kcal 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 Tej 1,5% [7] Gabonagyöngy [(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 Zellerkrémleves [1,7,9] Pirított kenyérkockával [1] Rántott csirkemell [1,3] Burgonyapürével [7] Fehé.: 42,9g Zsír: 70,0g T.Zs.: 8,9g Szén.: 106,4g Cukor: 0,0g Só: 6,3g Ener.: 1238,0kcal Uzsonna Teljes kiőrlésű kenyér [1] Kenőmájással Jégcsapretekkel Fehé.: 16,0g Zsír: 12,3g T.Zs.: 4,1g Szén.: 67,3g Cukor: 6,2g Só: 1,6g Ener.: 407,3kcal	SZOMBAT Tízórai Almás-fahéjas tea Tavaszi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 16,1g Zsír: 11,5g T.Zs.: 4,1g Szén.: 106,8g Cukor: 20,0g Só: 2,0g Ener.: 602,9kcal Ebéd Lebbencsleves [1,3] Temesvári sertésragu [1,7] Párolt rizsszel Fehé.: 33,8g Zsír: 51,6g T.Zs.: 11,4g Szén.: 111,5g Cukor: 0,0g Só: 8,8g Ener.: 1052,7kcal Uzsonna Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)] Fehé.: 3,6g Zsír: 17,5g T.Zs.: 4,7g Szén.: 38,4g Cukor: 17,4g Só: 0,6g Ener.: 327,7kcal
---	--	--	--	--	--

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