

Heti étlap - 2025.10.20 - 10.24

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 19,5g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 74,8g	Cukor: 13,0g	Só: 1,5g
Ener.: 426,2kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [1,7]
Spenótos-sonkás rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 42,7g	Zsír: 41,5g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 79,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 865,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 18,1g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 15,4g
Szén.: 61,4g	Cukor: 0,0g	Só: 3,2g
Ener.: 486,3kcal		

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 13,7g	Zsír: 13,8g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 86,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,4g
Ener.: 526,0kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 27,9g	Zsír: 41,9g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 95,8g	Cukor: 15,0g	Só: 8,5g
Ener.: 884,2kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 13,7g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 78,6g	Cukor: 13,0g	Só: 1,3g
Ener.: 436,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözöttes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 17,5g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 78,3g	Cukor: 12,0g	Só: 2,9g
Ener.: 426,9kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 28,7g	Zsír: 43,8g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 75,0g	Cukor: 0,0g	Só: 9,4g
Ener.: 582,5kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 16,1g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 57,8g	Cukor: 0,0g	Só: 2,4g
Ener.: 393,7kcal		

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