

Heti étlap - 2026.01.19 - 01.23

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 22,9g Zsír: 16,4g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 104,1g Cukor: 21,4g Só: 1,6g
Ener.: 657,9kcal

Ebéd

Zöldséges karfiolleves [1,9]
Roston sült csirkemell [(10)]
Sajtos-tejszínes mártással [1,7]
Párolt rizszel
Fehé.: 37,9g Zsír: 48,8g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 87,5g Cukor: 0,2g Só: 3,2g
Ener.: 943,8kcal

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
Sült paprikakrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával
Fehé.: 12,9g Zsír: 15,6g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 80,6g Cukor: 20,0g Só: 1,2g
Ener.: 517,3kcal

Ebéd

Erőleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fehé.: 27,5g Zsír: 42,0g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 92,5g Cukor: 15,0g Só: 7,8g
Ener.: 871,1kcal

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
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

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözött [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 18,0g Zsír: 5,5g T.Zs.: 10,8g
Szén.: 85,4g Cukor: 12,0g Só: 1,9g
Ener.: 466,5kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fehé.: 29,6g Zsír: 42,3g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 81,8g Cukor: 0,0g Só: 9,4g
Ener.: 599,4kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Cornexi ZabRudi Sós-Karamellás [1,6,7,(5,8,11)]
Fehé.: 11,6g Zsír: 7,0g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 52,9g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 324,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Narancs
Fehé.: 20,3g Zsír: 9,4g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 102,3g Cukor: 24,3g Só: 1,6g
Ener.: 579,5kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Leccsós sertésragu
Bulgurral [1]
Fehé.: 38,4g Zsír: 53,5g T.Zs.: 14,9g
Szén.: 117,0g Cukor: 0,0g Só: 5,0g
Ener.: 1085,0kcal

Uzsonna

Kolbászkrém [7]
Zsemle [1]
Póréhagymakarikával
Fehé.: 12,3g Zsír: 15,7g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 60,2g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 432,9kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Soproni felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 18,0g Zsír: 17,7g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 86,2g Cukor: 20,0g Só: 1,8g
Ener.: 578,4kcal

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Vaníliás piskóta [1,3,7]
Csokoládé öntettel [7,15]
Fehé.: 34,7g Zsír: 48,2g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 200,5g Cukor: 4,0g Só: 3,0g
Ener.: 1375,9kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]
Narancs
Fehé.: 16,5g Zsír: 13,3g T.Zs.: 7,6g
Szén.: 55,1g Cukor: 0,0g Só: 2,2g
Ener.: 410,6kcal

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