

Heti étlap - 2025.12.08 - 12.14

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ Tízórai Erdei gyümölcsös tea Sertés párizsis Félbarna kenyér [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 17,3g Zsír: 12,7g T.Zs.: 4,9g Szén.: 86,2g Cukor: 12,0g Só: 1,0g Ener.: 529,7kcal Ebéd Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Tejbedara [1,7] Kakaó szóráttal Alma Fehé.: 40,5g Zsír: 21,6g T.Zs.: 8,4g Szén.: 179,0g Cukor: 58,4g Só: 2,5g Ener.: 1076,7kcal Uzsonna Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7] Fehé.: 4,9g Zsír: 26,2g T.Zs.: 7,2g Szén.: 27,0g Cukor: 0,0g Só: 1,6g Ener.: 365,0kcal	KEDD Tízórai Vaníliás tej [7] Fatörzs kifli [1,3,7] Fehé.: 22,5g Zsír: 16,3g T.Zs.: 7,2g Szén.: 124,3g Cukor: 41,5g Só: 1,6g Ener.: 737,0kcal Ebéd Tavaszi zöldségleves [9] Paradicsomos [1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 28,0g Zsír: 35,7g T.Zs.: 8,8g Szén.: 93,6g Cukor: 15,0g Só: 4,8g Ener.: 820,7kcal Uzsonna Soproni felvágottas Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 15,3g Zsír: 17,1g T.Zs.: 6,7g Szén.: 58,2g Cukor: 6,2g Só: 2,8g Ener.: 447,4kcal	SZERDA Tízórai Csipkebogyós tea Körözöttes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 17,0g Zsír: 4,8g T.Zs.: 1,9g Szén.: 81,8g Cukor: 20,0g Só: 1,7g Ener.: 441,6kcal Ebéd Tojásleves [1,3] Sajtos-tejszínes csirkeragu [1,7] Párolt rizsszel Fehé.: 45,9g Zsír: 34,9g T.Zs.: 1,2g Szén.: 97,6g Cukor: 0,0g Só: 4,0g Ener.: 892,2kcal Uzsonna Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,(3,6,12)] Mézeskalács ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)] Fehé.: 9,5g Zsír: 41,0g T.Zs.: 0,0g Szén.: 97,1g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 804,2kcal	CSÜTÖRTÖK Tízórai Meggyes tea Rozskenyér [1] Kenőmájassal Kígyóborkával Fehé.: 17,2g Zsír: 13,1g T.Zs.: 13,1g Szén.: 92,6g Cukor: 20,0g Só: 1,9g Ener.: 521,9kcal Ebéd Almaleves [1,7] Rántott csirkemell [1,3] Burgonyapürével [7] Vitaminalátával Fehé.: 41,5g Zsír: 31,4g T.Zs.: 7,7g Szén.: 136,4g Cukor: 28,0g Só: 6,1g Ener.: 974,4kcal Uzsonna Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7] Kifli [1,(7)] Kivi Fehé.: 8,5g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,2g Szén.: 56,9g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 279,5kcal	PÉNTEK Tízórai Tehéntej 1,5% [7] Barackleváros [(12)] Félbarna kenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 20,4g Zsír: 9,0g T.Zs.: 4,2g Szén.: 97,4g Cukor: 18,7g Só: 0,5g Ener.: 553,0kcal Ebéd Daragaluska leves [1,3,9] Levesbetét [1,3] Vadas sertésragu [1,7,10,(12)] spagetti [1,3] Fehé.: 37,6g Zsír: 36,1g T.Zs.: 10,0g Szén.: 101,2g Cukor: 1,0g Só: 3,0g Ener.: 885,3kcal Uzsonna Teljes kiőrlésű kenyér [1] Trapista sajt szelettel [7] Margarinnal [(7)] Kápia paprikával Fehé.: 22,7g Zsír: 16,8g T.Zs.: 7,0g Szén.: 58,1g Cukor: 0,0g Só: 1,9g Ener.: 475,2kcal	SZOMBAT Tízórai Barackos tea Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)] Rozskenyér [1] Fehé.: 17,6g Zsír: 23,5g T.Zs.: 9,0g Szén.: 83,1g Cukor: 20,0g Só: 1,4g Ener.: 630,1kcal Ebéd Pandúrleves [1,7,9] Mákos guba [1,7,(12)] Vanília sodóval [1,7] Fehé.: 38,5g Zsír: 30,5g T.Zs.: 4,7g Szén.: 126,5g Cukor: 24,0g Só: 1,6g Ener.: 936,5kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 16,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,4g Szén.: 59,4g Cukor: 0,0g Só: 2,0g Ener.: 356,7kcal
---	---	---	---	--	---

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