

Heti étlap - 2026.02.09 - 02.13

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárika [1,3,7]
 Fehé.: 20,0g Zsír: 13,8g T.Zs.: 6,4g
 Szén.: 85,8g Cukor: 17,8g Só: 1,6g
 Ener.: 548,8kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Paradicsomos káposztával [1]
Félbarna kenyérral [1]
 Fehé.: 36,9g Zsír: 42,8g T.Zs.: 10,4g
 Szén.: 99,4g Cukor: 14,2g Só: 5,5g
 Ener.: 934,4kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Korpás zsemle [1]
Paprikával
 Fehé.: 10,9g Zsír: 16,8g T.Zs.: 8,0g
 Szén.: 59,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
 Ener.: 433,0kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Bécsi felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 17,5g Zsír: 17,6g T.Zs.: 2,2g
 Szén.: 84,9g Cukor: 20,0g Só: 0,1g
 Ener.: 569,5kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Dejós [1,8,(5)]
tészta [1,3]
Mandarin
 Fehé.: 40,7g Zsír: 24,6g T.Zs.: 4,4g
 Szén.: 157,6g Cukor: 21,0g Só: 2,7g
 Ener.: 1021,8kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]
Rákóczi túrós ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]
 Fehé.: 17,8g Zsír: 8,8g T.Zs.: 7,2g
 Szén.: 84,3g Cukor: 0,0g Só: 3,4g
 Ener.: 449,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Baracklekváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 19,8g Zsír: 9,2g T.Zs.: 3,9g
 Szén.: 90,9g Cukor: 18,7g Só: 1,6g
 Ener.: 526,7kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Finomfőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
 Fehé.: 44,5g Zsír: 31,4g T.Zs.: 3,3g
 Szén.: 93,8g Cukor: 4,0g Só: 12,4g
 Ener.: 846,9kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájassal
Póréhagymakarikával
 Fehé.: 14,7g Zsír: 11,6g T.Zs.: 4,3g
 Szén.: 69,5g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
 Ener.: 405,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Hot-Dog [1,7,10,(12)]
Ketchuppal
 Fehé.: 13,0g Zsír: 13,2g T.Zs.: 0,0g
 Szén.: 57,9g Cukor: 16,2g Só: 0,7g
 Ener.: 265,7kcal

Ebéd

Karalábé krémleves [1,7,9]
Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
 Fehé.: 46,8g Zsír: 41,0g T.Zs.: 35,3g
 Szén.: 79,5g Cukor: 0,0g Só: 6,8g
 Ener.: 773,2kcal

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

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 22,4g Zsír: 15,3g T.Zs.: 2,5g
 Szén.: 79,0g Cukor: 20,0g Só: 1,4g
 Ener.: 573,4kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcskrémleves [1,7]
Budapest sertésragu [1]
Párolt rizsszel
 Fehé.: 28,7g Zsír: 42,6g T.Zs.: 6,8g
 Szén.: 127,9g Cukor: 0,0g Só: 3,6g
 Ener.: 999,9kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 18,0g Zsír: 18,5g T.Zs.: 15,4g
 Szén.: 60,7g Cukor: 0,0g Só: 3,2g
 Ener.: 482,1kcal

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