

Heti étlap - 2026.02.16 - 02.20

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Vanília tej [7]
 Fatörzs kifli [1,3,7]
 Alma

Fehé.: 23,1g	Zsír: 16,9g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 134,8g	Cukor: 41,5g	Só: 1,6g
Ener.: 789,2kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
 Csirkepörkölt [1]
 Szarvacska téstával [1,3]
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 46,6g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 99,7g	Cukor: 8,0g	Só: 4,3g
Ener.: 733,1kcal		

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

Csipkebogyós tea
 Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 27,2g	Cukor: 20,0g	Só: 0,2g
Ener.: 233,5kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Lenmagos fasírt [1,3]
 Burgonyafőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 32,1g	Zsír: 49,8g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 108,2g	Cukor: 0,1g	Só: 2,0g
Ener.: 1023,6kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,3g	Zsír: 1,5g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 66,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 325,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 21,9g	Zsír: 20,6g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 70,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 557,3kcal		

Ebéd

Füstölt sajtos karfiolkremleves [1,7,
 (3,6,10,11)]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Rántott sertésszelet [1,3]
 Rizi-bizivel
 Káposztasalátával

Fehé.: 44,0g	Zsír: 88,0g	T.Zs.: 9,9g
Szén.: 139,1g	Cukor: 6,3g	Só: 5,1g
Ener.: 1504,4kcal		

Uzsonna

Májusi csemegés
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kégyóborkával

Fehé.: 16,3g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 64,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 423,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
 Csirkemellsonkás
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 19,7g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 84,8g	Cukor: 20,0g	Só: 2,4g
Ener.: 486,2kcal		

Ebéd

Húsgaluskaleves [1,3,9]
 Levesbetét [1,3]
 Főtt tojás [3]
 Sóska-főzelék [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 47,0g	Zsír: 31,5g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 104,6g	Cukor: 8,0g	Só: 4,7g
Ener.: 959,7kcal		

Uzsonna

Almás táskák [1]
 Fehé.: 10,4g Zsír: 27,0g T.Zs.: 0,0g
 Szén.: 85,8g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
 Ener.: 633,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
 Sült zöldségkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Salátalevéllal

Fehé.: 12,4g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 80,4g	Cukor: 12,0g	Só: 1,2g
Ener.: 478,7kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Rakott burgonya [1,3,7]

Fehé.: 36,9g	Zsír: 44,4g	T.Zs.: 12,2g
Szén.: 93,2g	Cukor: 0,0g	Só: 17,1g
Ener.: 953,0kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
 Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 15,9g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 46,6g	Cukor: 0,0g	Só: 2,2g
Ener.: 369,2kcal		

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