

Heti étlap - 2026.02.23 - 02.27

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 16,0g	Zsír: 10,2g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 72,7g	Cukor: 24,1g	Só: 1,0g
Ener.: 448,1kcal		

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]
Sült virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 36,5g	Zsír: 55,0g	T.Zs.: 12,0g
Szén.: 94,1g	Cukor: 10,0g	Só: 6,2g
Ener.: 747,2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 16,2g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 57,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 413,5kcal		

KEDD

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 93,8g	Cukor: 24,3g	Só: 1,6g
Ener.: 538,1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 43,8g	Zsír: 53,1g	T.Zs.: 13,0g
Szén.: 97,0g	Cukor: 5,0g	Só: 2,6g
Ener.: 948,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]

Fehé.: 9,7g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 34,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 199,4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Rozskenyér [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 16,8g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 13,1g
Szén.: 91,9g	Cukor: 20,0g	Só: 1,9g
Ener.: 517,2kcal		

Ebéd

Paradisomleves [1,9]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 42,8g	Zsír: 14,7g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 120,5g	Cukor: 69,6g	Só: 7,1g
Ener.: 793,4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 15,3g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 58,1g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 394,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Rozskenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradisommal

Fehé.: 23,8g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 11,5g
Szén.: 84,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,6g
Ener.: 607,0kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Csikós tokány [1,7]
Párolt rizzzel

Fehé.: 33,8g	Zsír: 58,6g	T.Zs.: 13,3g
Szén.: 117,6g	Cukor: 0,0g	Só: 6,1g
Ener.: 1139,2kcal		

Uzsonna

puding vanília vagy csoki
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 7,8g	Zsír: 0,9g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 47,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 229,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Barackos tea
Sült paprikakrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 13,1g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 86,4g	Cukor: 20,0g	Só: 0,0g
Ener.: 538,9kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fánk [1,3,7]
Baracklevárral [(12)]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 39,6g	Zsír: 60,7g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 179,4g	Cukor: 51,5g	Só: 2,9g
Ener.: 1429,5kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 16,9g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 13,6g
Szén.: 60,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,4g
Ener.: 428,8kcal		

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 - csillagfűrt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér