

# Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

## Középiskola 15-18 éves A

### HÉTFŐ

#### Ebéd

**Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]**  
**Lecsós sertésragu**  
**bulgurral [1]**

Fehé.: 35.0g Zsír: 57.7g T.Zs.: 15.4g  
Szén.: 92.7g Cukor: 0.0g Só: 2.1g  
Ener.:  
1011.5kcal

### KEDD

#### Ebéd

**Alföldi gulyásleves**  
**Levesbetét(Árpagyöngy) [1]**  
**Teljes kiőrlésű kenyérrrel [1]**  
**Káposztás Cvekedli [1,3]**

**Porcukorral**

**Alma**

Fehé.: 32.5g Zsír: 17.1g T.Zs.: 2.9g  
Szén.: 134.8g Cukor: 15.0g Só: 1.9g  
Ener.:  
830.3kcal

### SZERDA

#### Ebéd

**Mediterrán fűszeres paradicsomleves**  
**aszalt paradicsommal [1,9,**  
**(5,6,7,8,10,11,12)]**

**Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]**

Fehé.: 30.4g Zsír: 39.9g T.Zs.: 13.6g  
Szén.: 121.6g Cukor: 60.6g Só: 5.8g  
Ener.:  
978.5kcal

### CSÜTÖRTÖK

#### Ebéd

**Zöldségeszencia [9]**  
**Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]**  
**Mustáros lencsefőzelék [1,7,10,**  
**(3,6,9,12)]**

Fehé.: 44.7g Zsír: 57.5g T.Zs.: 0.0g  
Szén.: 68.6g Cukor: 0.0g Só: 0.0g  
Ener.:  
974.8kcal

### PÉNTEK

#### Ebéd

**Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]**  
**Levesgyönggyel [1,3,7]**  
**Pankó morzsában rántott hallfilé**  
**[1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]**

**Kukoricás rizzsel**

**Majonézzel [3,10,(7)]**

Fehé.: 40.5g Zsír: 84.6g T.Zs.: 13.4g  
Szén.: 129.4g Cukor: 0.2g Só: 2.4g  
Ener.:  
1450.0kcal

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

*Stella's Bites*

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Céginformációs adataink: 17783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13

12