

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Középiskola 15-18 éves A

HÉTFŐ

Ebéd

Tojással gazdagított leves [1,3]
Póréhagymás-tejszínes Sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 36,3g Zsír: 49,8g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 97,5g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 963,5kcal

KEDD

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]
Szilva

Fehé.: 39,0g Zsír: 54,6g T.Zs.: 14,4g
Szén.: 100,2g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 1062,8kcal

SZERDA

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 33,8g Zsír: 16,5g T.Zs.: 4,8g
Szén.: 174,4g Cukor: 57,5g Só: 1,6g
Ener.: 986,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Kapros tejfölös tökfőzelékkel [1,7]
Sertéspörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 32,4g Zsír: 38,5g T.Zs.: 11,4g
Szén.: 95,0g Cukor: 15,0g Só: 2,4g
Ener.: 861,7kcal

PÉNTEK

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Csirkemellfilé roston [(10)]
Füstölt Sajt mártással [1,7,(3,6,9,10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 54,7g Zsír: 48,3g T.Zs.: 16,7g
Szén.: 121,5g Cukor: 1,2g Só: 4,5g
Ener.: 1142,2kcal

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 - szezámmag | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |
| 16 - édesgyökér | | | | |