

24. hét

Óvodás, iskolás étlap

06.08.- 06.12.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Zöldfűszeres sajtkrém Paradicsom	Limonádé Félbarna kenyér Majonézes tojáskrém Lilahagyma	Vaníliás tej Molnárka	Málna tea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Soproni felvágott Kígyóuborka	Macikávét Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Sajtszelet Paprika
Leves	Zöldséges-tejfölös karfiolleves	Alföldi gulyásleves árpagyönggyel Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán fűszeres paradicsomleves aszalt paradicsommal	Zöldségeszencia kiskagyló tésztával	Sültpaprika-krémleves levesgyönggyel
Menü „A”	Lecsós sertésragu Párolt bulgur	Káposztás cvekedi Porcukor Alma	Sajtos-húsos cukkinirakás	Mustáros lencsefőzelék Fűszeres apróhússal Teljes kiőrlésű kenyér	Pankó morzsában rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz
Menü „B”	Pulykamellfilé olvadó sajttal Korianderes kuskusszal	Fahéjas almával töltött gombócok Édes morzsába forgatva Alma	Rakott brokkoli Gerslivel	Zöldborsófőzelék Sült virsli "Nagyi módra" Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes-mázás sült csirkecombok Petrezselymes burgonyával
Uzsonna	Zsemle Margarin Zala felvágott	Helyben sült sajtos pogácsa	Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Pulykamellsonka Pritamin paprika	Helyben sült sajtkrémés rúd Alma	Puding Kifli

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 14,8g	Zsír: 19,2g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 40,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 395,4kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 18,3g	Zsír: 31,7g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 50,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 549,4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7,4g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 194,7kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Majonéz tojáskrém [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 39,7g	Cukor: 6,1g	Só: 0,3g
Ener.: 287,0kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 19,1g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 85,0g	Cukor: 13,0g	Só: 1,1g
Ener.: 514,6kcal		

Uzsonna

Házi sajtos pogácsa [1,3,7]
Sajtos pogácsa (mirelit) [1,3,7]

Fehé.: 11,5g	Zsír: 24,8g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 50,3g	Cukor: 0,2g	Só: 1,6g
Ener.: 472,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,0g	Cukor: 12,7g	Só: 0,9g
Ener.: 327,2kcal		

Ebéd

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

Jászberény Iskola alsós 7-10éves A

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 14.4g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 8.6g
Szén.: 40.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 359.6kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 26.0g	Zsír: 42.6g	T.Zs.: 11.3g
Szén.: 73.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 764.9kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8.8g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 215.0kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 10.1g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 44.8g	Cukor: 10.1g	Só: 0.9g
Ener.: 367.6kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 23.9g	Zsír: 13.2g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 104.0g	Cukor: 14.0g	Só: 1.3g
Ener.: 636.7kcal		

Uzsonna

Házi sajtos pogácsa [1,3,7]
Sajtos pogácsa (mirelit) [1,3,7]

Fehé.: 20.5g	Zsír: 36.6g	T.Zs.: 12.7g
Szén.: 87.1g	Cukor: 0.3g	Só: 2.5g
Ener.: 762.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12.4g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 61.2g	Cukor: 22.7g	Só: 0.9g
Ener.: 368.2kcal		

Ebéd

HÉTFŐ

Ebéd B menü

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Pulykamellfilé olvadó sajttal [1,7]
Korianderes kuszkuossal [1]

Fehé.: 27.2g Zsír: 9.4g T.Zs.: 3.7g
Szén.: 68.1g Cukor: 0.2g Só: 1.3g
Ener.: 445.1kcal

Ebéd A menü

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 26.0g Zsír: 42.6g T.Zs.: 11.3g
Szén.: 73.2g Cukor: 0.0g Só: 1.4g
Ener.: 764.9kcal

KEDD

Ebéd B menü

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fahéjas almával töltött gombóc édes
morzsába forgatva [1,(6,8)]

Fehé.: 14.4g Zsír: 8.2g T.Zs.: 1.5g
Szén.: 67.5g Cukor: 15.2g Só: 1.7g
Ener.: 404.9kcal

Ebéd A menü

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Káposztás Cvekedli [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 23.9g Zsír: 13.2g T.Zs.: 2.3g
Szén.: 104.0g Cukor: 14.0g Só: 1.3g
Ener.: 636.7kcal

SZERDA

Ebéd B menü

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

Fehé.: 21.0g Zsír: 24.8g T.Zs.: 7.5g
Szén.: 80.5g Cukor: 40.2g Só: 4.3g
Ener.: 636.8kcal

Ebéd A menü

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

Fehé.: 20.9g Zsír: 28.5g T.Zs.: 9.4g
Szén.: 87.4g Cukor: 40.5g Só: 4.8g
Ener.: 697.3kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd B menü

Zöldségeszencia [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Nagyi módra Zöldborsófőzelék [1,7]
Sült virsli "nagyi módra"
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 21.8g Zsír: 28.9g T.Zs.: 6.7g
Szén.: 60.3g Cukor: 12.0g Só: 1.1g
Ener.: 558.0kcal

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

Jászberény Iskola felsős 11-14év A

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 14.4g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 8.6g
Szén.: 40.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 359.6kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 26.0g	Zsír: 42.6g	T.Zs.: 11.3g
Szén.: 72.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 763.4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8.8g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 215.0kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 10.1g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 44.9g	Cukor: 10.1g	Só: 0.9g
Ener.: 367.7kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 23.9g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 104.0g	Cukor: 14.0g	Só: 1.3g
Ener.: 642.9kcal		

Uzsonna

Házi sajtos pogácsa [1,3,7]
Sajtos pogácsa (mirelit) [1,3,7]

Fehé.: 20.5g	Zsír: 36.6g	T.Zs.: 12.7g
Szén.: 87.1g	Cukor: 0.3g	Só: 2.5g
Ener.: 762.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12.4g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 61.2g	Cukor: 22.7g	Só: 0.9g
Ener.: 368.2kcal		

Eb

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

Középiskola 15-18 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 22.3g	Zsír: 20.7g	T.Zs.: 11.3g
Szén.: 71.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 566.1kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [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		

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 14.9g	Zsír: 11.1g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 57.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 389.3kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 17.4g	Zsír: 18.9g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 77.7g	Cukor: 10.1g	Só: 0.7g
Ener.: 566.9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Káposztás Cvekedi [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		

Uzsonna

Házi sajtos pogácsa [1,3,7]
Sajtos pogácsa (mirelit) [1,3,7]

Fehé.: 28.2g	Zsír: 46.9g	T.Zs.: 16.4g
Szén.: 123.8g	Cukor: 0.4g	Só: 3.2g
Ener.: 1034.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 19.7g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 93.7g	Cukor: 25.4g	Só: 1.6g
Ener.: 579.8kcal		

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [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

Ebéd B menü

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Pulykamellfilé olvadó sajttal [1,7]
Korianderes kuszkuossal [1]

Fehé.: 43.6g Zsír: 16.0g T.Zs.: 6.7g
Szén.: 93.9g Cukor: 0.4g Só: 2.3g
Ener.: 658.5kcal

KEDD

Ebéd A menü

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral

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

Ebéd B menü

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fahéjas almával töltött gombóc édes morzsába forgatva [1,(6,8)]

Fehé.: 20.3g Zsír: 10.8g T.Zs.: 2.0g
Szén.: 95.1g Cukor: 21.4g Só: 2.3g
Ener.: 563.8kcal

SZERDA

Ebéd A menü

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

Ebéd B menü

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

Fehé.: 27.2g Zsír: 31.3g T.Zs.: 9.6g
Szén.: 113.1g Cukor: 60.3g Só: 5.1g
Ener.: 853.0kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Zöldségeszencia [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
Mustáros lencsefőzelék [1,7,10,(3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 35.3g Zsír: 54.0g T.Zs.: 15.0g
Szén.: 94.0g Cukor: 0.0g Só: 1.7g
Ener.: 984.8kcal

Ebéd B menü

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Pulykamellfilé olvadó sajttal [1,7]
Korianderes kuszkuossal [1]

Fehé.: 43.9g Zsír: 24.4g T.Zs.: 7.6g
Szén.: 95.0g Cukor: 0.4g Só: 2.3g
Ener.: 739.7kcal

KEDD

Ebéd A menü

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 34.9g Zsír: 17.7g T.Zs.: 3.2g
Szén.: 137.3g Cukor: 15.0g Só: 1.9g
Ener.: 855.7kcal

Ebéd B menü

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fahéjas almával töltött gombóc édes morzsába forgatva [1,(6,8)]

Fehé.: 22.8g Zsír: 11.4g T.Zs.: 2.2g
Szén.: 97.6g Cukor: 21.4g Só: 2.4g
Ener.: 589.5kcal

SZERDA

Ebéd A menü

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

Ebéd B menü

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

Fehé.: 29.8g Zsír: 33.7g T.Zs.: 10.5g
Szén.: 117.1g Cukor: 60.3g Só: 5.4g
Ener.: 901.7kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Zöldségeszencia [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]

HÉTFŐ

Tízórai

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 4.9g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 12.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 114.7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 23.6g	Zsír: 33.6g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 71.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 667.7kcal		

Uzsonna

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 4.9g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 12.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 114.7kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 5.0g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 20.0g	Cukor: 6.8g	Só: 0.7g
Ener.: 145.4kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral

Fehé.: 18.5g	Zsír: 10.4g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 66.6g	Cukor: 13.5g	Só: 1.2g
Ener.: 436.9kcal		

Uzsonna

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 4.9g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 12.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 114.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 11.8g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 37.1g	Cukor: 13.4g	Só: 1.0g
Ener.: 268.4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 29.7g	Zsír: 37.8g	T.Zs.: 13.4g

HÉTFŐ

Tízórai

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 4.9g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 12.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 114.7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 23.6g	Zsír: 33.6g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 71.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 667.7kcal		

Uzsonna

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 4.9g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 12.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 114.7kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 5.0g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 20.0g	Cukor: 6.8g	Só: 0.7g
Ener.: 145.4kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves Káposztás Cvekedi [1,3] Porcukorral

Fehé.: 18.5g	Zsír: 10.4g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 66.6g	Cukor: 13.5g	Só: 1.2g
Ener.: 436.9kcal		

Uzsonna

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 4.9g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 12.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 114.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 11.8g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 37.1g	Cukor: 13.4g	Só: 1.0g

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.8g	Zsír.: 6.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.2g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.5kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiolleves
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 20.0g	Zsír.: 28.2g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 65.1g	Cukor: 0.4g	Só: 1.1g
Ener.: 579.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír.: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4.2g	Zsír.: 2.1g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 23.0g	Cukor: 6.8g	Só: 0.1g
Ener.: 128.2kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Diétás pékáruval BL-E
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 16.3g	Zsír.: 9.3g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 90.7g	Cukor: 14.3g	Só: 1.0g
Ener.: 518.0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír.: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír.: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 218.9kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 18.7g	Zsír.: 31.6g	T.Zs.: 13.9g
Szén.: 76.8g	Cukor: 27.9g	Só: 1.7g
Ener.: 674.3kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Feh

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

5304 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 15-18

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5.6g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 8.8g
Szén.: 52.4g	Cukor: 10.0g	Só: 0.7g
Ener.: 347.0kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevés
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 34.1g	Zsír: 52.7g	T.Zs.: 13.8g
Szén.: 93.8g	Cukor: 0.6g	Só: 1.9g
Ener.: 966.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10.2g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 29.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 228.7kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 8.4g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 40.4g	Cukor: 8.4g	Só: 0.2g
Ener.: 233.0kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Diétás pékáruval BL-E
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 27.2g	Zsír: 15.2g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 148.5g	Cukor: 18.0g	Só: 1.7g
Ener.: 849.0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4.8g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 65.5g	Cukor: 26.5g	Só: 0.1g
Ener.: 320.7kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Feh

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

5314 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-, dió-, földimogyoró és marhamentes 15+18

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5.6g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 8.8g
Szén.: 52.4g	Cukor: 10.0g	Só: 0.7g
Ener.: 347.0kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevés
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 34.1g	Zsír: 52.7g	T.Zs.: 13.8g
Szén.: 93.8g	Cukor: 0.6g	Só: 1.9g
Ener.: 966.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10.2g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 29.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 228.7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 8.3g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 39.5g	Cukor: 8.3g	Só: 0.2g
Ener.: 228.7kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Diétás pékáruval BL-E
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 27.2g	Zsír: 15.2g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 148.5g	Cukor: 18.0g	Só: 1.7g
Ener.: 849.0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4.8g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 65.5g	Cukor: 26.5g	Só: 0.1g
Ener.: 320.7kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Növényi sajtos húsos cuk

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

5593 Tej-, tojás-, déli gyümölcs-, banán-, olajosmag-, mogyoró-, szója-, aprómag-, citrus-, szilva-, dinnye-, marha-, zab-, őszibarack-, eper-, méz-, mentjánoskenyérmag-, fokhagymamentes 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3.0g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 6.6g
Szén.: 33.3g	Cukor: 8.0g	Só: 0.5g
Ener.: 232.1kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiolleves
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 23.2g	Zsír: 33.4g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 73.2g	Cukor: 0.5g	Só: 1.3g
Ener.: 670.5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 6.2g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 140.0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sonkakrémés növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 6.4g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 23.9g	Cukor: 6.7g	Só: 0.8g
Ener.: 167.2kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Diétás pékáruval BL-E
Káposztás tészta
Porcukorral
Alma

Fehé.: 13.4g	Zsír: 15.5g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 140.5g	Cukor: 20.1g	Só: 1.3g
Ener.: 766.4kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 218.9kcal		

Ebéd

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

6083 Glutén- (gliadin-, búza-, durumbúza-, rozs-, árpa-, zab), tej-,
tojás-, borsó-, szója-, mogyoró-, olajosmag-, kiwi-, banán-, ananász-,
cseresznye-, mézmentes 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 9.7g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 32.8g	Cukor: 8.2g	Só: 0.7g
Ener.: 236.8kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevess
Lecsós sertéstokány
Kölessel

Fehé.: 20.7g	Zsír: 32.2g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 62.1g	Cukor: 0.5g	Só: 1.8g
Ener.: 623.9kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 5.9g	Zsír: 6.5g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 14.1g	Cukor: 0.2g	Só: 0.8g
Ener.: 144.7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sonkakrémes növényi szendvicskrémmel
Gluténmentes pékáru
Pórégymakarikával

Fehé.: 6.7g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 30.2g	Cukor: 7.0g	Só: 1.0g
Ener.: 208.4kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Gluténmentes pékáruval-E
Káposztás tészta
Porcukorral
Alma

Fehé.: 12.8g	Zsír: 9.6g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 116.0g	Cukor: 18.6g	Só: 1.3g
Ener.: 612.1kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 5.9g	Zsír: 10.9g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 13.9g	Cukor: 0.2g	Só: 1.5g
Ener.: 184.0kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1.9g	Zsír: 3.6g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.6g	Só: 0.2g
Ener.: 223.6kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Levesbetéttel
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, glutén,
tejmentes

Fehé.: 22.5g	Zsír: 41.4g	T.Zs.: 17.5g
Szén.: 88.1g	Cukor: 25.4g	Só: 2.2g
Ener.: 825.6kcal		

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6.6g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 22.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 263.0kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
Bulgurral [1]

Fehé.: 30.2g	Zsír: 51.3g	T.Zs.: 14.6g
Szén.: 62.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 822.6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9.5g	Zsír: 8.1g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 20.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 193.8kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 7.6g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 165.1kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Alma

Fehé.: 19.8g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 61.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 440.6kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9.5g	Zsír: 14.0g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.8g
Ener.: 246.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Baromfi párizsis
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 8.8g	Zsír: 9.0g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 198.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

6170 Diab. 30-15-60-15-50 gr CH R-T-E-U-V-P

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5.3g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 229.4kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
Bulgurral [1]

Fehé.: 30.2g	Zsír: 51.3g	T.Zs.: 14.6g
Szén.: 62.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 822.6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 8.4g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 15.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 167.8kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 15.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 123.9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Alma

Fehé.: 19.8g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 61.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 440.6kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 8.5g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 15.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 220.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Baromfi párizsis
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 7.7g	Zsír: 8.9g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 15.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 172.1kcal		

Ebéd

Paradicsomle

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

6599 Diab, gluténmentes 70 g CH

HÉTFŐ

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [7]
Lecsós sertéstokány
Kölessel

Fehé.: 31.0g	Zsír: 49.3g	T.Zs.: 13.2g
Szén.: 70.2g	Cukor: 0.0g	Só: 2.5g
Ener.: 852.5kcal		

KEDD

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta
Alma

Fehé.: 13.2g	Zsír: 9.0g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 70.1g	Cukor: 2.9g	Só: 1.0g
Ener.: 422.3kcal		

SZERDA

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel [15]
Betűtésztaval CORNITO
Rakott karfiol rizzsel

Fehé.: 38.2g	Zsír: 59.7g	T.Zs.: 13.1g
Szén.: 130.1g	Cukor: 0.7g	Só: 4.0g
Ener.: 1215.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Ebéd

Zöldségleves
Sertés aprósült
Lencsefőzelékkel [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 41.8g	Zsír: 29.4g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 70.4g	Cukor: 1.5g	Só: 0.8g
Ener.: 718.7kcal		

PÉNTEK

Ebéd

Sült paprikakrémleves, gluténmentes [7]

Kölesgolyó

Rántott halfilé [4]

Kukoricás rizzsel

Tartármártással [7,10,(12)]

Fehé.: 55.3g	Zsír: 67.6g	T.Zs.: 13.9g
Szén.: 130.6g	Cukor: 2.2g	Só: 3.5g
Ener.: 1359.3kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu;