

36. hét



Óvodás, iskolás étlap

08.31–09.04

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Sindlinges sajtkrém Paradicsom	Narancsos limonádé Félbarna kenyér Majonézes tojáskrém Lilahagyma	Vaníliás tej Molnárka	Málna tea Teljes kiőrlésű kenyér Sült zöldségkrém Jégcsapretek	Almás fahéjjas tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Sajtszelet Paprika
Leves	Zöldséges-tejfölös karfiolleves	"Hamis" gulyásleves	Almás meggyelves	Zöldségeszencia kiskagyló tésztával	Sültpaprika-krémleves levesgyönggyel
Menü „A”	Lecsós sertésragu Rizs	Bolognai spagetti Reszelt trappista sajt	Rakott brokkoli Bulgur	Zöldborsófőzelék Sült virsli "Nagy módra" Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Pankó morzsában rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz
Menü „B”		Sajtos-húsos cukkinirakás	Sertéspörkölt Tarhonya Cékla	Mustáros lencsefőzelék Fűszeres apróhússal Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Mézes-mázás sült csirkecombok Petrezselymes burgonyával
Uzsonna	Zsemle Margarin Zala felvágott	Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Soproni felvágott Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Pulykamellsonka Pritamin paprika	Helyben sült sajtkrémes rúd	Puding Kifli

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-5-1-

Adószám: 26215833-4-13

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 13,7g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 39,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 319,1kcal		

Ebéd

Tejfőlös karfiollevés [1,7]
Lecsős sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 17,0g	Zsír: 33,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 61,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 613,4kcal		

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

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

Fehé.: 8,7g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 40,2g	Cukor: 6,1g	Só: 0,3g
Ener.: 288,2kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 25,6g	Zsír: 23,6g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 59,7g	Cukor: 2,1g	Só: 2,1g
Ener.: 561,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 0,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 86,6kcal		

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

Almás meggye [1,7]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 20,6g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 46,8g	Cukor: 6,5g	Só: 2,5g
Ener.: 460,9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 9,7g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 31,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 197,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málnás tea
Sült zöldséghagymával [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,3g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 39,4g	Cukor: 10,1g	Só: 0,3g
Ener.: 235,8kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 21,4g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 61,3g	Cukor: 12,0g	Só: 0,8g
Ener.: 563,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Trapista sajt szelettel [7]
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]
Paprikával

Fehé.: 14,7g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 46,0g	Cukor: 15,5g	Só: 1,5g
Ener.: 348,6kcal		

Ebéd

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pankó morzsában rántott halfilé [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizszel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 23,1g	Zsír: 52,8g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 86,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,3g
Ener.: 919,6kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Puding kakaós [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

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

HÉTFŐ

Ebéd B menü

Tejfölös karfiolleves [1,7]

Lecsós sertésragu

Párolt rizszel

Fehé.: 22,2g Zsír: 43,6g T.Zs.: 11,3g
Szén.: 70,6g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 767,5kcal

Ebéd A menü

Tejfölös karfiolleves [1,7]

Lecsós sertésragu

Párolt rizszel

Fehé.: 22,2g Zsír: 43,6g T.Zs.: 11,3g
Szén.: 70,6g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 767,5kcal

KEDD

Ebéd B menü

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]

Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 21,4g Zsír: 29,4g T.Zs.: 9,8g
Szén.: 53,1g Cukor: 0,3g Só: 3,5g
Ener.: 571,2kcal

Ebéd A menü

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]

Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]

spagetti [1,3]

Reszelt trapišta sajttal [7]

Fehé.: 30,2g Zsír: 28,2g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 73,6g Cukor: 2,7g Só: 2,1g
Ener.: 678,3kcal

SZERDA

Ebéd B menü

Almás meggyleves [1,7]

Sertéspörkölt [1]

Tarhonyával [1,3]

Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 28,4g Zsír: 32,0g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 109,8g Cukor: 23,0g Só: 3,1g
Ener.: 839,8kcal

Ebéd A menü

Almás meggyleves [1,7]

Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 25,4g Zsír: 27,5g T.Zs.: 9,0g
Szén.: 60,9g Cukor: 9,1g Só: 3,1g
Ener.: 586,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd B menü

Zöldségeszencia [9]

Kiskagyló tésztával [1,3]

Mustáros lencsefőzelékkel [1,7,10,
(3,6,9,12)]

Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Alma

Fehé.: 34,7g Zsír: 43,1g T.Zs.: 11,3g
Szén.: 69,8g Cukor: 1,9g Só: 1,3g
Ener.: 776,4kcal

Ebéd A menü

Zöldségeszencia [9]

Kiskagyló tésztával [1,3]

Zöldborsófőzelékkel [1,7]

Sült virsli "nagyi módra"

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Alma

Fehé.: 25,4g Zsír: 36,5g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 80,5g Cukor: 12,0g Só: 1,1g
Ener.: 724,4kcal

PÉNTEK

Ebéd B menü

Sütlipaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Mézes-mázás sült csirkecomb

Petrezselymes burgonya [(7)]

Fehé.: 48,4g Zsír: 33,5g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 72,2g Cukor: 3,5g Só: 2,2g
Ener.: 791,4kcal

Ebéd A menü

Sütlipaprika-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 rizszel

Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 25,5g Zsír: 65,6g T.Zs.: 10,5g
Szén.: 101,6g Cukor: 0,2g Só: 1,5g
Ener.: 1105,1kcal

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

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

Jászberény Iskola alsós 7-10éves A

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 14,3g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 8,6g
Szén.: 40,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 359,1kcal		

Ebéd

Tejfőlös karfiollevés [1,7]
Lecsős sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 22,2g	Zsír: 43,6g	T.Zs.: 11,3g
Szén.: 70,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 767,5kcal		

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

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

Fehé.: 10,2g	Zsír: 15,1g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 45,7g	Cukor: 10,2g	Só: 0,9g
Ener.: 370,5kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 30,2g	Zsír: 28,2g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 73,6g	Cukor: 2,7g	Só: 2,1g
Ener.: 678,3kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 0,6g	Cukor: 0,1g	Só: 1,3g
Ener.: 121,3kcal		

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

Almás meggye [1,7]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 25,4g	Zsír: 27,5g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 60,9g	Cukor: 9,1g	Só: 3,1g
Ener.: 586,0kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 11,5g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 32,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 210,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málnás tea
Sült zöldséghagymával [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,6g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 44,0g	Cukor: 14,2g	Só: 0,4g
Ener.: 283,2kcal		

Ebéd

Zöldségeszencia [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Sült virsli "nagyi módra"
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Alma

Fehé.: 25,4g	Zsír: 36,5g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 80,5g	Cukor: 12,0g	Só: 1,1g
Ener.: 724,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Trapista sajt szelettel [7]
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 14,9g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 51,3g	Cukor: 20,5g	Só: 1,5g
Ener.: 371,1kcal		

Ebéd

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pankó morzsában rántott halfilé [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizszel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 25,5g	Zsír: 65,6g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 101,6g	Cukor: 0,2g	Só: 1,5g
Ener.: 1105,1kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Puding kakaós [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

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

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Tejfölös karfiolleves [1,7]

Lecsós sertésragu

Párolt rizszel

Fehé.: 22,2g Zsír: 44,6g T.Zs.: 11,4g
Szén.: 70,3g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 774,5kcal

Ebéd B menü

Tejfölös karfiolleves [1,7]

Lecsós sertésragu

Párolt rizszel

Fehé.: 22,2g Zsír: 44,6g T.Zs.: 11,4g
Szén.: 70,3g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 774,5kcal

KEDD

Ebéd A menü

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]

Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]

spagetti [1,3]

Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 29,6g Zsír: 28,2g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 70,5g Cukor: 2,7g Só: 2,1g
Ener.: 662,9kcal

Ebéd B menü

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]

Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 20,7g Zsír: 29,4g T.Zs.: 9,8g
Szén.: 49,5g Cukor: 0,3g Só: 3,5g
Ener.: 553,4kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Almás meggyleves [1,7]

Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 25,7g Zsír: 28,5g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 61,5g Cukor: 9,1g Só: 3,1g
Ener.: 599,5kcal

Ebéd B menü

Almás meggyleves [1,7]

Sertéspörkölt [1]

Tarhonyával [1,3]

Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 25,0g Zsír: 28,5g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 90,8g Cukor: 18,8g Só: 2,4g
Ener.: 717,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Zöldségeszencia [9]

Kiskagyló tésztával [1,3]

Zöldborsófőzelékkel [1,7]

Sült virsli "nagyi módra"

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Alma

Fehé.: 25,4g Zsír: 36,5g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 88,4g Cukor: 20,0g Só: 0,9g
Ener.: 756,5kcal

Ebéd B menü

Zöldségeszencia [9]

Kiskagyló tésztával [1,3]

Mustáros lencsefőzelékkel [1,7,10,
(3,6,9,12)]

Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]

Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]

Alma

Fehé.: 36,6g Zsír: 44,1g T.Zs.: 10,9g
Szén.: 76,1g Cukor: 2,5g Só: 1,3g
Ener.: 818,4kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

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)]

Kukoricas rizzsel

Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 25,5g Zsír: 65,6g T.Zs.: 10,5g
Szén.: 101,6g Cukor: 0,2g Só: 1,5g
Ener.: 1105,1kcal

Ebéd B menü

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Mézes-mázás sült csirkecomb

Petrezselymes burgonya [(7)]

Fehé.: 48,4g Zsír: 33,5g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 72,2g Cukor: 3,5g Só: 2,2g
Ener.: 791,4kcal

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 14,3g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 8,6g
Szén.: 40,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 359,1kcal		

Ebéd

Tejfőlös karfiollevés [1,7]
Lecsős sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 22,2g	Zsír: 44,6g	T.Zs.: 11,4g
Szén.: 70,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 774,5kcal		

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

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

Fehé.: 10,2g	Zsír: 15,1g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 45,7g	Cukor: 10,2g	Só: 0,9g
Ener.: 370,6kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 29,6g	Zsír: 28,2g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 70,5g	Cukor: 2,7g	Só: 2,1g
Ener.: 662,9kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 0,6g	Cukor: 0,1g	Só: 1,3g
Ener.: 121,3kcal		

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

Almás meggye leves [1,7]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 25,7g	Zsír: 28,5g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 61,5g	Cukor: 9,1g	Só: 3,1g
Ener.: 599,5kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 11,5g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 32,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 210,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málnás tea
Sült zöldségkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,6g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 44,0g	Cukor: 14,2g	Só: 0,4g
Ener.: 283,2kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 25,4g	Zsír: 36,5g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 88,4g	Cukor: 20,0g	Só: 0,9g
Ener.: 756,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Trapista sajt szelettel [7]
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 14,9g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 51,3g	Cukor: 20,5g	Só: 1,5g
Ener.: 371,1kcal		

Ebéd

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pankó morzsában rántott halfilé [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizszel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 25,5g	Zsír: 65,6g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 101,6g	Cukor: 0,2g	Só: 1,5g
Ener.: 1105,1kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Puding kakaós [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

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

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Tejfölös karfiolleves [1,7]
Lecsós sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 30,4g	Zsír: 57,6g	T.Zs.: 14,1g
Szén.: 90,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 1007,8kcal		

Ebéd B menü

Tejfölös karfiolleves [1,7]
Lecsós sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 30,4g	Zsír: 57,6g	T.Zs.: 14,1g
Szén.: 90,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 1007,8kcal		

KEDD

Ebéd A menü

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 40,6g	Zsír: 46,2g	T.Zs.: 15,1g
Szén.: 88,3g	Cukor: 6,1g	Só: 3,0g
Ener.: 945,4kcal		

Ebéd B menü

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 30,2g	Zsír: 42,4g	T.Zs.: 14,3g
Szén.: 64,9g	Cukor: 0,5g	Só: 4,6g
Ener.: 774,6kcal		

SZERDA

Ebéd A menü

Almás meggyleves [1,7]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 33,0g	Zsír: 36,8g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 77,8g	Cukor: 0,0g	Só: 3,3g
Ener.: 766,9kcal		

Ebéd B menü

Almás meggyleves [1,7]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 36,9g	Zsír: 45,8g	T.Zs.: 11,0g
Szén.: 122,9g	Cukor: 13,9g	Só: 3,0g
Ener.: 1049,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

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

Fehé.: 38,6g	Zsír: 55,6g	T.Zs.: 14,0g
Szén.: 109,7g	Cukor: 20,0g	Só: 1,4g
Ener.: 1068,7kcal		

Ebéd B menü

Zöldségeszencia [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Mustáros lencsefőzelékkel [1,7,10,(3,6,9,12)]
Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Alma

Fehé.: 52,5g	Zsír: 60,3g	T.Zs.: 16,7g
Szén.: 114,2g	Cukor: 6,5g	Só: 1,8g
Ener.: 1181,8kcal		

PÉNTEK

Ebéd A menü

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 rizszel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 40,5g	Zsír: 84,6g	T.Zs.: 9,9g
Szén.: 129,4g	Cukor: 0,2g	Só: 1,7g
Ener.: 1450,0kcal		

Ebéd B menü

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Mézes-mázás sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya [(7)]

Fehé.: 64,0g	Zsír: 36,0g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 91,1g	Cukor: 4,1g	Só: 2,3g
Ener.: 954,5kcal		

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 22,2g	Zsír: 20,7g	T.Zs.: 11,3g
Szén.: 71,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 565,4kcal		

Ebéd

Tejfőlös karfiollevés [1,7]
 Lecsós sertésragu
 Párolt rizzzel

Fehé.: 30,4g	Zsír: 57,6g	T.Zs.: 14,1g
Szén.: 90,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 1007,8kcal		

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

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

Fehé.: 17,5g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 78,5g	Cukor: 10,2g	Só: 0,7g
Ener.: 568,7kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
 Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
 spagetti [1,3]
 Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 40,6g	Zsír: 46,2g	T.Zs.: 15,1g
Szén.: 88,3g	Cukor: 6,1g	Só: 3,0g
Ener.: 945,4kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 5,9g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,2g	Só: 1,8g
Ener.: 173,2kcal		

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		

Ebéd

Almás meggye [1,7]
 Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 33,0g	Zsír: 36,8g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 77,8g	Cukor: 0,0g	Só: 3,3g
Ener.: 766,9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 19,4g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 62,8g	Cukor: 0,0g	Só: 2,4g
Ener.: 395,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málnás tea
 Sült zöldségkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 12,6g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 79,3g	Cukor: 20,3g	Só: 0,7g
Ener.: 474,3kcal		

Ebéd

Zöldségeszencia [9]
 Kiskagyló tésztával [1,3]
 Zöldborsófőzelékkel [1,7]
 Sült virsli "nagyi módra"
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Alma

Fehé.: 38,6g	Zsír: 55,6g	T.Zs.: 14,0g
Szén.: 109,7g	Cukor: 20,0g	Só: 1,4g
Ener.: 1068,7kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém [7]
 Helyben sült sajtkrém [7]
 Helyben sült sajtkrém [7]

Fehé.: 16,0g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 66,6g	Cukor: 0,0g	Só: 3,4g
Ener.: 328,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
 Trapista sajt szelettel [7]
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 23,9g	Zsír: 17,6g	T.Zs.: 18,0g
Szén.: 83,7g	Cukor: 22,6g	Só: 2,5g
Ener.: 590,8kcal		

Ebéd

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Pankó morzsában rántott halfilé [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
 Kukoricás rizzzel
 Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 40,5g	Zsír: 84,6g	T.Zs.: 9,9g
Szén.: 129,4g	Cukor: 0,2g	Só: 1,7g
Ener.: 1450,0kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Puding kakaós [7]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 7,5g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 45,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 218,6kcal		

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

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 30,6g Zsír: 50,2g T.Zs.: 12,8g
Szén.: 91,8g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 946,3kcal

Ebéd B menü

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

Fehé.: 44,8g Zsír: 24,5g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 102,3g Cukor: 0,3g Só: 1,7g
Ener.: 773,9kcal

KEDD

Ebéd A menü

Hamis gulyáslevés [1,9,(3,6,7,12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 42,6g Zsír: 47,0g T.Zs.: 15,2g
Szén.: 98,9g Cukor: 6,1g Só: 3,2g
Ener.: 1003,0kcal

Ebéd B menü

Hamis gulyáslevés [1,9,(3,6,7,12)]
Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 31,4g Zsír: 42,6g T.Zs.: 14,4g
Szén.: 72,1g Cukor: 0,5g Só: 2,6g
Ener.: 809,4kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Almás meggylevés [1,7]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 33,2g Zsír: 37,3g T.Zs.: 10,7g
Szén.: 79,2g Cukor: 0,0g Só: 3,3g
Ener.: 777,8kcal

Ebéd B menü

Almás meggylevés [1,7]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 37,0g Zsír: 41,7g T.Zs.: 10,5g
Szén.: 124,1g Cukor: 13,9g Só: 3,0g
Ener.: 1017,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

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

Fehé.: 38,8g Zsír: 55,7g T.Zs.: 13,1g
Szén.: 120,1g Cukor: 30,0g Só: 1,3g
Ener.: 1111,9kcal

Ebéd B menü

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

Fehé.: 52,5g Zsír: 61,7g T.Zs.: 14,1g
Szén.: 114,1g Cukor: 6,6g Só: 1,8g
Ener.: 1193,5kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Sültpaprika-Krémlevés [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.: 40,7g Zsír: 84,6g T.Zs.: 13,4g
Szén.: 130,7g Cukor: 0,2g Só: 2,0g
Ener.: 1456,2kcal

Ebéd B menü

Sültpaprika-Krémlevés [1,7,(3,6,9,10)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Mézes-mázás sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya [(7)]

Fehé.: 64,2g Zsír: 36,0g T.Zs.: 10,0g
Szén.: 92,4g Cukor: 4,2g Só: 3,0g
Ener.: 960,8kcal

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 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér