

37. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.07–09.11	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű zsemle Magyaros vajkrém Paprika	Erdei gyümölcs tea Rozskenyér Margarin Szendvicssonka Paradicsom	Citromos limonádé Félbarna kenyér Tonhalkrém Kígyóuborka	Csipkebogyótea Zsemle Eatrend tepertőkrém	Epres tej Foszlós kalács Margarin
Leves	Tojással gazdagított leves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér	Grízgaluskaleves	Karfiolkrémleves szerecsendióval levesgyönggyel
Menü „A”	Póréhagymás-tejszínes sertésragu Bulgurral	Hortobágyi rakott tészta	Tejberizs Kakaó szórat	Kapros-tejfölös tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemellfilé füstölt sajtmártással Petrezselymes kuskusz
		Szilva			
Menü „B”	Mustáros csirkemáj Törtburgonya Vegyes vágott savanyúság	Halfilé sajttal-paradicsommal sütve Mexikói rizs	Sajtos galuska Ropogós sült hagyma	Paradicsomos rakott burgonya darálthússal	Roston sült sertés karaj Csimi-csuri Steakburgonyával
		Szilva			
Uzsonna	Szendvics kifli Margarin Diákcsemege	Zsemle Májkrém	Helyben sült kajszibarackos háromszög	Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Tavaszi felvágott Pritamin paprika	Kockasajt Teljeskiőrlésű kifli Alma
			Alma		

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7,5g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 11,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 176,9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 18,9g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 53,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 537,8kcal		

Uzsonna

Diákcsomag
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 5,3g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 155,6kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10,7g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 45,8g	Cukor: 15,0g	Só: 1,4g
Ener.: 269,9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 20,7g	Zsír: 35,9g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 54,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 630,9kcal		

Uzsonna

Májkrém
Zsemle [1]

Fehé.: 6,9g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 33,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 195,4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,9g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 38,7g	Cukor: 6,5g	Só: 0,0g
Ener.: 269,5kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 19,1g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 97,1g	Cukor: 29,5g	Só: 0,8g
Ener.: 552,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]
Alma

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 50,5g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 393,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 7,2g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 43,9g	Cukor: 15,0g	Só: 0,5g
Ener.: 257,0kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 17,2g	Zsír: 20,6g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 51,3g	Cukor: 7,0g	Só: 1,4g
Ener.: 462,4kcal		

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 31,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 212,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Eper tejital [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,2g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 48,8g	Cukor: 14,5g	Só: 0,8g
Ener.: 320,2kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 33,3g	Zsír: 29,7g	T.Zs.: 11,1g
Szén.: 87,3g	Cukor: 0,8g	Só: 2,8g
Ener.: 751,5kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Teljes kiőrlésű kifli [1]
Alma

Fehé.: 9,4g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 36,4g	Cukor: 0,7g	Só: 1,2g
Ener.: 248,4kcal		

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

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Jászberény Iskola alsós 7-10éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 15,1g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 12,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 216,9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 24,4g	Zsír: 35,2g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 74,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 696,1kcal		

Uzsonna

Diákcsomag
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6,0g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 22,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 170,1kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 12,9g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 51,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,7g
Ener.: 308,3kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 28,5g	Zsír: 49,5g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 72,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 861,2kcal		

Uzsonna

Májkrém
Zsemle [1]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 36,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 224,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 43,3g	Cukor: 10,7g	Só: 0,0g
Ener.: 332,9kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 24,5g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 116,2g	Cukor: 34,2g	Só: 1,0g
Ener.: 670,3kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]
Alma

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 50,5g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 393,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 49,2g	Cukor: 20,0g	Só: 0,7g
Ener.: 299,7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 19,6g	Zsír: 24,5g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 57,7g	Cukor: 9,0g	Só: 1,7g
Ener.: 533,7kcal		

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 9,5g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 31,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 232,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Epres tejital [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,2g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 48,8g	Cukor: 14,5g	Só: 0,8g
Ener.: 320,2kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 37,0g	Zsír: 34,0g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 95,3g	Cukor: 0,8g	Só: 3,3g
Ener.: 837,1kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Teljes kiőrlésű kifli [1]
Alma

Fehé.: 12,7g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 36,8g	Cukor: 0,7g	Só: 1,8g
Ener.: 308,7kcal		

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 - 2026.09.07 - 09.11

Iskola alsós 7-10 éves

HÉTFŐ

Ebéd B menü

Tojással gazdagított leves [1,3]
Mustáros csirkemáj [10,(12)]
Tört burgonyával [(7)]
Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 25,7g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 56,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 548,4kcal		

Ebéd A menü

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

Fehé.: 24,4g	Zsír: 35,2g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 74,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 696,1kcal		

KEDD

Ebéd B menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Halfilé sajttal paradicsommal sütve [4,7]
Mexikói rizs
Szilva

Fehé.: 26,5g	Zsír: 28,7g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 81,9g	Cukor: 11,8g	Só: 1,5g
Ener.: 697,4kcal		

Ebéd A menü

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

Fehé.: 28,5g	Zsír: 49,5g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 72,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 861,2kcal		

SZERDA

Ebéd B menü

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Sajtos Galuska [1,3,7]
Ropogós sült hagymával

Fehé.: 35,8g	Zsír: 26,9g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 101,1g	Cukor: 0,3g	Só: 1,7g
Ener.: 800,8kcal		

Ebéd A menü

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 24,5g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 116,2g	Cukor: 34,2g	Só: 1,0g
Ener.: 670,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Ebéd B menü

Grízgaluska leves [1,3,9]
Paradicsomos rakott burgonya darált hússal [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 23,1g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 75,7g	Cukor: 3,3g	Só: 4,9g
Ener.: 618,5kcal		

Ebéd A menü

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

Fehé.: 19,6g	Zsír: 24,5g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 57,7g	Cukor: 9,0g	Só: 1,7g
Ener.: 533,7kcal		

PÉNTEK

Ebéd B menü

Karfiolkremleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Chimichurri sertés karaj [1,(10)]
Steak burgonyával

Fehé.: 23,8g	Zsír: 21,1g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 68,3g	Cukor: 0,3g	Só: 1,5g
Ener.: 560,6kcal		

Ebéd A menü

Karfiolkremleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Csirkemellfilé roston [(10)]
Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 37,0g	Zsír: 34,0g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 95,3g	Cukor: 0,8g	Só: 3,3g
Ener.: 837,1kcal		

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 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges |

16 - édesgyökér

édesítőszer

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Jászberény Iskola felsős 11-14év A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 15,1g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 12,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 216,9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 24,6g	Zsír: 34,5g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 75,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 692,8kcal		

Uzsonna

Diákcsomag
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6,0g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 22,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 170,1kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 12,9g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 51,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,7g
Ener.: 308,3kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 28,5g	Zsír: 49,5g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 72,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 860,5kcal		

Uzsonna

Májkrém
Zsemle [1]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 36,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 224,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 43,3g	Cukor: 10,7g	Só: 0,0g
Ener.: 332,9kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 24,5g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 116,2g	Cukor: 34,2g	Só: 1,0g
Ener.: 670,3kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]
Alma

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 50,5g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 393,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 8,4g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 49,2g	Cukor: 20,0g	Só: 0,6g
Ener.: 299,8kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 20,2g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 60,5g	Cukor: 9,0g	Só: 1,7g
Ener.: 579,3kcal		

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 9,5g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 31,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 232,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Epres tejital [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,2g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 48,8g	Cukor: 14,5g	Só: 0,8g
Ener.: 320,2kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 37,2g	Zsír: 34,6g	T.Zs.: 12,0g
Szén.: 96,1g	Cukor: 0,8g	Só: 3,4g
Ener.: 846,6kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Teljes kiőrlésű kifli [1]
Alma

Fehé.: 12,7g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 36,8g	Cukor: 0,7g	Só: 1,8g
Ener.: 308,7kcal		

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 - 2026.09.07 - 09.11

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Ebéd A menü

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

Fehé.: 24,6g Zsír: 34,5g T.Zs.: 8,4g
Szén.: 75,1g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 692,8kcal

Ebéd B menü

Tojással gazdagított leves [1,3]
Mustáros csirkemáj [10,(12)]
Tört burgonyával [(7)]
Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 21,8g Zsír: 26,3g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 56,9g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 557,2kcal

KEDD

Ebéd A menü

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

Fehé.: 28,5g Zsír: 49,5g T.Zs.: 11,7g
Szén.: 72,4g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 860,5kcal

Ebéd B menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Halfilé sajttal paradicsommal sütte [4,7]
Mexikói rizs

Szilva
Fehé.: 26,5g Zsír: 28,7g T.Zs.: 6,1g
Szén.: 81,8g Cukor: 0,5g Só: 1,5g
Ener.: 696,7kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 24,5g Zsír: 11,6g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 116,2g Cukor: 34,2g Só: 1,0g
Ener.: 670,3kcal

Ebéd B menü

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Ropogós sült hagymával
Sajtos Galuska [1,3,7]

Fehé.: 35,8g Zsír: 26,9g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 101,1g Cukor: 0,3g Só: 1,8g
Ener.: 800,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

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

Fehé.: 20,2g Zsír: 28,0g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 60,5g Cukor: 9,0g Só: 1,7g
Ener.: 579,3kcal

Ebéd B menü

Grízgaluska leves [1,3,9]
Paradicsomos rakott burgonya darált hússal [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 23,1g Zsír: 23,5g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 75,7g Cukor: 3,3g Só: 3,9g
Ener.: 619,0kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

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

Fehé.: 37,2g Zsír: 34,6g T.Zs.: 12,0g
Szén.: 96,1g Cukor: 0,8g Só: 3,4g
Ener.: 846,6kcal

Ebéd B menü

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Chimichurri sertés karaj [1,(10)]
Steak burgonyával

Fehé.: 24,0g Zsír: 21,7g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 69,0g Cukor: 0,3g Só: 1,6g
Ener.: 569,5kcal

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

16 - édesgyökér

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Középiskola 15-18 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 10,0g	Zsír: 19,9g	T.Zs.: 9,8g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 281,1kcal		

Ebéd

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

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

Uzsonna

Diákcsomag
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 45,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 311,2kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 21,3g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 12,0g
Szén.: 83,6g	Cukor: 22,0g	Só: 2,8g
Ener.: 507,0kcal		

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		

Uzsonna

Májkrém
Zsemle [1]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 67,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 390,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 13,8g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 75,3g	Cukor: 11,0g	Só: 0,1g
Ener.: 530,2kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 33,8g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 174,4g	Cukor: 35,0g	Só: 0,1g
Ener.: 986,0kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]
Alma

Fehé.: 8,2g	Zsír: 37,1g	T.Zs.: 9,7g
Szén.: 90,5g	Cukor: 41,8g	Só: 1,4g
Ener.: 734,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 14,4g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 79,9g	Cukor: 22,1g	Só: 0,9g
Ener.: 481,9kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Kapros tejfőles 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: 2,3g
Ener.: 861,7kcal		

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 16,7g	Zsír: 12,1g	T.Zs.: 13,0g
Szén.: 62,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,3g
Ener.: 424,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Eper tejital [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 17,3g	Zsír: 17,5g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 87,7g	Cukor: 19,1g	Só: 1,5g
Ener.: 579,4kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 54,7g	Zsír: 48,3g	T.Zs.: 18,4g
Szén.: 121,5g	Cukor: 1,1g	Só: 4,0g
Ener.: 1142,2kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Teljes kiőrlésű kifli [1]
Alma

Fehé.: 18,2g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 62,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 444,7kcal		

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 - 2026.09.07 - 09.11

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Ebéd A menü

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

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

Ebéd B menü

Tojással gazdagított leves [1,3]
 Mustáros csirkemáj [10,(12)]
 Tört burgonyával [(7)]
 Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 32,7g Zsír: 37,6g T.Zs.: 5,2g
 Szén.: 70,1g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
 Ener.: 756,4kcal

KEDD

Ebéd A menü

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

Ebéd B menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Halfilé sajttal paradicsommal sütve [4,7]
 Mexikói rizs
 Szilva

Fehé.: 41,7g Zsír: 32,1g T.Zs.: 9,4g
 Szén.: 104,8g Cukor: 23,4g Só: 2,5g
 Ener.: 882,6kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Babgulyás [1,9]
 Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
 Tejberizs [1,7]
 Kakaó szóráttal

Fehé.: 33,8g Zsír: 16,5g T.Zs.: 0,7g
 Szén.: 174,4g Cukor: 35,0g Só: 0,1g
 Ener.: 986,0kcal

Ebéd B menü

Babgulyás [1,9]
 Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
 Ropogós sült hagymával
 Sajtos Galuska [1,3,7]
 Fehé.: 49,5g Zsír: 39,7g T.Zs.: 11,6g
 Szén.: 141,3g Cukor: 0,5g Só: 2,2g
 Ener.: 1135,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

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: 2,3g
 Ener.: 861,7kcal

Ebéd B menü

Grízgaluska leves [1,3,9]
 Paradicsomos rakott burgonya darált hússal [1,7,(3,6,12)]
 Fehé.: 33,2g Zsír: 34,0g T.Zs.: 10,4g
 Szén.: 107,5g Cukor: 5,4g Só: 6,6g
 Ener.: 884,9kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Csirkemellfilé roston [(10)]
 Füstölt Sajtmaréntával [1,7,(3,6,9,10)]
 Kuszkuossal [1]

Fehé.: 54,7g Zsír: 48,3g T.Zs.: 18,4g
 Szén.: 121,5g Cukor: 1,1g Só: 4,0g
 Ener.: 1142,2kcal

Ebéd B menü

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Chimichurri sertés karaj [1,(10)]
 Steak burgonyával

Fehé.: 35,0g Zsír: 29,4g T.Zs.: 9,8g
 Szén.: 84,0g Cukor: 0,3g Só: 2,1g
 Ener.: 742,7kcal

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 - 2026.09.07 - 09.11

5018 Sómentes, pépes 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 12,0g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 33,4g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 256,8kcal		

Ebéd

Csurgatott Tojásleves [1,3]

Póréhagym.tejszínes sertésragu [1,7]

Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 24,4g	Zsír: 29,8g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 73,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 642,1kcal		

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

Csipkebogyó tea

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 4,9g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 19,2g	Cukor: 6,7g	Só: 0,7g
Ener.: 141,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]

Pirított kenyérkockával [1]

Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 38,2g	Zsír: 29,7g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 66,5g	Cukor: 0,2g	Só: 2,4g
Ener.: 690,1kcal		

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

Citrom ízű limonádé

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 19,5g	Cukor: 6,7g	Só: 0,7g
Ener.: 144,2kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7,9]

Tejberizs [1,7]

Kakaó szóráttal

Fehé.: 20,2g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 115,4g	Cukor: 54,1g	Só: 1,1g
Ener.: 608,6kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 11,8g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 23,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 212,2kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]

Tökfőzelékkel [1,7]

Sertéspörkölt [1]

Fehé.: 17,6g	Zsír: 27,1g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 50,8g	Cukor: 11,3g	Só: 1,5g
Ener.: 520,4kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás tej [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 11,8g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 39,9g	Cukor: 16,7g	Só: 1,0g
Ener.: 279,5kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1,7]

Pirított kenyérkockával [1]

csirkemell szelet [(10)]

Sajtmártással [1,7]

Kuszkusszal [1]

Fehé.: 48,1g	Zsír: 38,6g	T.Zs.: 12,5g
Szén.: 87,4g	Cukor: 0,5g	Só: 3,6g
Ener.: 892,2kcal		

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		

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

16 - édesgyökér

édesítőszer

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

5078 Pépes 07-14

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Bébiétel üveges, különféle
Fehé.: 5,0g Zsír: 6,7g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 28,4g Cukor: 8,0g Só: 0,7g
Ener.: 198,7kcal

Ebéd

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 22,7g Zsír: 24,8g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 73,6g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 591,6kcal

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

Rizstej
Bébiétel üveges, különféle
Fehé.: 5,0g Zsír: 6,7g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 28,4g Cukor: 8,0g Só: 0,7g
Ener.: 198,7kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [9]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Fehé.: 23,0g Zsír: 20,6g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 66,3g Cukor: 4,0g Só: 1,9g
Ener.: 550,6kcal

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

Rizstej
Bébiétel üveges, különféle
Fehé.: 5,0g Zsír: 6,7g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 28,4g Cukor: 8,0g Só: 0,7g
Ener.: 198,7kcal

Ebéd

Tejmentes tárkonyos csirkeraguleves [1,9]
Vaníliás tejberizs
Fehé.: 12,9g Zsír: 5,3g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 84,7g Cukor: 25,9g Só: 2,0g
Ener.: 441,9kcal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bébiétel üveges, különféle
Fehé.: 5,0g Zsír: 6,7g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 28,4g Cukor: 8,0g Só: 0,7g
Ener.: 198,7kcal

Ebéd

Grízgaluska leves, tej és tojásmentes [1,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Fehé.: 19,1g Zsír: 25,5g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 39,3g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 466,1kcal

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

PÉNTEK

Tízórai

Diétás pékáru BL [1]
Megyes gyümölcskrémes [1]
Fehé.: 2,8g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g Cukor: 1,0g Só: 0,0g
Ener.: 108,4kcal

Ebéd

Burgonyakrémleves TMGM
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtártással [1]
Kuszkusszal [1]
Fehé.: 40,2g Zsír: 27,8g T.Zs.: 11,2g
Szén.: 139,9g Cukor: 11,0g Só: 4,9g
Ener.: 979,2kcal

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

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 - 2026.09.07 - 09.11

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,1g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 45,5g	Cukor: 21,4g	Só: 0,4g
Ener.: 262,0kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 21,6g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 61,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 503,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 4,1g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 112,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6,8g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,7g
Ener.: 142,5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva

Fehé.: 19,0g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 57,7g	Cukor: 2,8g	Só: 1,4g
Ener.: 458,5kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 131,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,3g	Zsír: 1,5g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 114,6kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás tejberizs
Kakaó szóráttal

Fehé.: 11,8g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 138,6g	Cukor: 58,2g	Só: 2,2g
Ener.: 728,2kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 31,4g	Cukor: 8,0g	Só: 0,9g
Ener.: 237,6kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14,9g	Zsír: 19,9g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 57,3g	Cukor: 1,5g	Só: 1,2g
Ener.: 471,8kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Padlizsánkrém

Fehé.: 2,6g	Zsír: 0,7g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 77,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 41,6g	Cukor: 22,1g	Só: 0,0g
Ener.: 202,1kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtmártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 35,5g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 85,8g	Cukor: 5,6g	Só: 2,8g
Ener.: 657,7kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3,2g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 26,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 169,3kcal		

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csempörtös adószám: 17783403-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

5304 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 15-18

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,9g	Zsír: 12,7g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 68,7g	Cukor: 26,5g	Só: 0,7g
Ener.: 416,6kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 33,4g	Zsír: 39,3g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 88,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 821,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 30,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 213,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 13,6g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 38,5g	Cukor: 8,3g	Só: 1,4g
Ener.: 253,7kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva

Fehé.: 32,6g	Zsír: 26,8g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 95,9g	Cukor: 4,8g	Só: 2,5g
Ener.: 768,0kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal
Paprikával

Fehé.: 9,6g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 39,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 262,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,6g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 37,8g	Cukor: 8,5g	Só: 0,1g
Ener.: 206,7kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás tejberizs
Kakaó szóráttal

Fehé.: 18,1g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 197,9g	Cukor: 68,5g	Só: 3,4g
Ener.: 1057,6kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 10,7g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 49,5g	Cukor: 10,0g	Só: 1,8g
Ener.: 392,9kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27,9g	Zsír: 37,6g	T.Zs.: 10,2g
Szén.: 103,6g	Cukor: 3,0g	Só: 2,1g
Ener.: 872,3kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Padlizsánkrém

Fehé.: 5,2g	Zsír: 1,3g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 30,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 155,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 62,3g	Cukor: 27,4g	Só: 0,1g
Ener.: 299,8kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtmártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 41,8g	Zsír: 30,5g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 143,3g	Cukor: 12,8g	Só: 4,3g
Ener.: 1021,1kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 5,7g	Zsír: 10,6g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 41,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 286,4kcal		

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

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,9g	Zsír: 12,7g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 68,7g	Cukor: 26,5g	Só: 0,7g
Ener.: 416,6kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 33,4g	Zsír: 39,3g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 88,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 821,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7,8g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 205,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 13,6g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 38,5g	Cukor: 8,3g	Só: 1,4g
Ener.: 253,3kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Alma

Fehé.: 32,4g	Zsír: 26,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 100,4g	Cukor: 4,8g	Só: 2,5g
Ener.: 781,5kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájással

Fehé.: 9,1g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 38,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 254,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,5g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 37,5g	Cukor: 8,5g	Só: 0,1g
Ener.: 203,4kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás rizstejberizs
Kakaó szóráttal

Fehé.: 18,0g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 192,0g	Cukor: 68,5g	Só: 3,1g
Ener.: 1033,3kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 10,7g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 49,5g	Cukor: 10,0g	Só: 1,8g
Ener.: 392,9kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Tökfőzelékkel [1]
Sertéspörkölt [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27,9g	Zsír: 37,6g	T.Zs.: 10,2g
Szén.: 103,6g	Cukor: 3,0g	Só: 2,1g
Ener.: 872,3kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,2g	Zsír: 1,3g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 30,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 155,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 62,3g	Cukor: 27,4g	Só: 0,1g
Ener.: 299,8kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtmártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 41,8g	Zsír: 30,5g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 143,3g	Cukor: 12,8g	Só: 4,3g
Ener.: 1021,1kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 5,7g	Zsír: 10,6g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 41,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 286,4kcal		

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

16 - édesgyökér

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 7,1g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 44,6g	Cukor: 21,4g	Só: 1,3g
Ener.: 326,1kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 22,7g	Zsír: 24,8g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 73,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 591,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 4,9g	Zsír: 5,2g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 128,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 9,0g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 22,2g	Cukor: 6,7g	Só: 1,0g
Ener.: 160,7kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Körte

Fehé.: 23,7g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 83,2g	Cukor: 3,4g	Só: 1,9g
Ener.: 608,4kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 5,7g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 21,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 156,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,7g	Zsír: 2,2g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,5g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 120,6kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás tejberizs
Kakaó szóráttal

Fehé.: 14,5g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 178,7g	Cukor: 63,9g	Só: 2,7g
Ener.: 924,5kcal		

Uzsonna

Sós pereg

Fehé.: 1,3g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 45,3g	Cukor: 2,4g	Só: 3,0g
Ener.: 207,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 7,0g	Zsír: 12,7g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 31,4g	Cukor: 8,0g	Só: 1,3g
Ener.: 271,1kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves, tej és tojásmentes [1,9]
Tökfőzelékkel [1]
Sertéspörkölt [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 20,3g	Zsír: 25,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 88,3g	Cukor: 3,0g	Só: 0,8g
Ener.: 673,0kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,8g	Zsír: 0,9g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 82,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 41,6g	Cukor: 22,1g	Só: 0,0g
Ener.: 202,1kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajt mártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 38,3g	Zsír: 25,8g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 116,7g	Cukor: 11,0g	Só: 3,7g
Ener.: 857,9kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 7,1g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 231,5kcal		

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

16 - édesgyökér

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Soproni felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,6g	Zsír: 13,2g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 44,1g	Cukor: 21,6g	Só: 1,5g
Ener.: 330,8kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Kölesgolyó
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu, glutén,
tejmentes
Kölessel

Fehé.: 20,0g	Zsír: 28,8g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 65,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 599,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 4,4g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 133,6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 8,5g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 21,7g	Cukor: 6,9g	Só: 1,2g
Ener.: 165,4kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva

Fehé.: 23,4g	Zsír: 19,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 71,0g	Cukor: 3,6g	Só: 1,8g
Ener.: 561,9kcal		

Uzsonna

Sült húskrémes
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,0g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 13,9g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 119,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tonhalkrémes [4]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 3,2g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,0g	Cukor: 7,0g	Só: 0,2g
Ener.: 125,0kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves
Gluténmentes pékáruval-E
Vaníliás tejberizs
Kakaó szórattal

Fehé.: 14,3g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 144,9g	Cukor: 62,4g	Só: 2,0g
Ener.: 700,9kcal		

Uzsonna

Álomsonka krémes
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,7g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 13,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 98,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6,5g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 30,9g	Cukor: 8,2g	Só: 1,5g
Ener.: 275,8kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 16,9g	Zsír: 22,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 47,6g	Cukor: 1,5g	Só: 0,5g
Ener.: 460,6kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrémes
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,2g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,3g
Ener.: 86,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 46,4g	Cukor: 25,0g	Só: 0,2g
Ener.: 234,8kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves
Kölesgolyó
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajt mártással
Kölessel

Fehé.: 36,4g	Zsír: 24,0g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 111,3g	Cukor: 11,1g	Só: 3,7g
Ener.: 809,3kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 6,5g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 24,4g	Cukor: 0,2g	Só: 1,5g
Ener.: 236,2kcal		

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 - szeszám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

6160 Diab. 20-60-20 g CH T-E-U

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 5,1g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 20,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 251,9kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagym.tejzsinés sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 29,8g	Zsír: 41,0g	T.Zs.: 12,3g
Szén.: 60,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 718,8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 7,4g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 21,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 179,1kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 12,9g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 185,7kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 33,6g	Zsír: 25,7g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 63,6g	Cukor: 2,4g	Só: 2,1g
Ener.: 618,9kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal
Paprikával

Fehé.: 6,7g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 20,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 170,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 18,2g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 22,7g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 281,4kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
Tejberizs édesítőszerrel [7,15]

Fehé.: 19,6g	Zsír: 20,1g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 60,7g	Cukor: 0,0g	Só: 3,3g
Ener.: 504,8kcal		

Uzsonna

Sonkakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 7,7g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 21,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 235,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 10,0g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 21,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 254,6kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 26,9g	Zsír: 39,5g	T.Zs.: 10,4g
Szén.: 60,8g	Cukor: 0,4g	Só: 2,3g
Ener.: 711,5kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 5,1g	Zsír: 19,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 22,3g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 289,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Natúr joghurttal [7]

Fehé.: 8,8g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 19,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 181,5kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1,7]
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 43,8g	Zsír: 33,0g	T.Zs.: 11,0g
Szén.: 59,8g	Cukor: 0,5g	Só: 3,6g
Ener.: 712,7kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 6,7g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 22,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 260,9kcal		

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

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Fehé.: 4,4g Zsír: 16,5g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 17,0g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
Ener.: 236,0kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagym.tejzsinés sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]
Fehé.: 29,8g Zsír: 41,0g T.Zs.: 12,3g
Szén.: 60,5g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 718,8kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 6,4g Zsír: 6,7g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 16,7g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 153,1kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 11,9g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 16,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 159,6kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]
Fehé.: 33,6g Zsír: 25,7g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 63,6g Cukor: 2,4g Só: 2,1g
Ener.: 618,9kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal
Paprikával
Fehé.: 6,4g Zsír: 11,1g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 18,7g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
Ener.: 163,3kcal

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Fehé.: 4,7g Zsír: 18,0g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 16,0g Cukor: 1,0g Só: 0,1g
Ener.: 247,8kcal

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
Tejberizs édesítőszerrel [7,15]
Fehé.: 19,6g Zsír: 20,1g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 60,7g Cukor: 0,0g Só: 3,3g
Ener.: 504,8kcal

Uzsonna

Sonkakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Fehé.: 6,7g Zsír: 12,7g T.Zs.: 5,8g
Szén.: 16,8g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 209,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Fehé.: 8,9g Zsír: 14,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 16,4g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 228,6kcal

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé.: 26,9g Zsír: 39,5g T.Zs.: 10,4g
Szén.: 60,8g Cukor: 0,4g Só: 2,3g
Ener.: 711,5kcal

Uzsonna

Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Fehé.: 3,8g Zsír: 19,6g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 15,6g Cukor: 0,8g Só: 1,1g
Ener.: 255,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Natúr joghurttal [7]
Fehé.: 8,2g Zsír: 7,4g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 16,4g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 165,9kcal

Ebéd

Karfiolkrémleves [1,7]
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Kuszkusszal [1]
Fehé.: 43,8g Zsír: 33,0g T.Zs.: 11,0g
Szén.: 59,8g Cukor: 0,5g Só: 3,6g
Ener.: 712,7kcal

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Fehé.: 5,3g Zsír: 15,9g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 15,5g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 227,3kcal

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csemporok adószám: 17783403-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

6599 Diab, gluténmentes 70 g CH

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 3,5g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 17,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,2g
Ener.: 240,6kcal		

Ebéd

Tojásleves [3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu, glutén, tejmentes
Kölessel

Fehé.: 29,2g	Zsír: 41,9g	T.Zs.: 11,3g
Szén.: 70,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 778,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5,5g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 16,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 157,6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 10,9g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 16,8g	Cukor: 0,2g	Só: 1,5g
Ener.: 164,2kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta [7]

Fehé.: 30,3g	Zsír: 26,9g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 73,7g	Cukor: 4,6g	Só: 2,0g
Ener.: 661,5kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 6,9g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 26,3g	Cukor: 0,4g	Só: 0,9g
Ener.: 205,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 18,2g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 17,6g	Cukor: 1,2g	Só: 0,2g
Ener.: 260,0kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, glutén, tejmentes
Tejberizs édesítőszerrel [7,15]

Fehé.: 21,2g	Zsír: 22,7g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 72,1g	Cukor: 0,1g	Só: 3,5g
Ener.: 580,2kcal		

Uzsonna

Sonkakrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 7,4g	Zsír: 13,3g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener.: 279,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 16,5g	Cukor: 0,2g	Só: 1,9g
Ener.: 233,1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel [15]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 27,8g	Zsír: 36,9g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 72,7g	Cukor: 2,4g	Só: 0,8g
Ener.: 741,5kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,2g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 29,5g	Cukor: 0,4g	Só: 0,6g
Ener.: 164,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Natúr joghurttal [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 8,8g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 24,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 209,7kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [7]
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [7]
Kölessel

Fehé.: 53,5g	Zsír: 48,9g	T.Zs.: 16,8g
Szén.: 105,3g	Cukor: 0,6g	Só: 4,6g
Ener.: 1078,7kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 6,3g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 29,5g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener.: 305,2kcal		

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 - szeszám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csemporok adószám: 17783403-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3