

38. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.14–09.18	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Narancsos tea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Csirkemell sonka Paprika	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém Kígyóuborka	Citromos limonádé Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Tojásszelet Paradicsom	Málnás limonádé Hot-dog Ketchup	Tej Teljes kiőrlésű rozskenyér Padlizsánkrém Paradicsom
Leves	Májgaluskaleves	Zöldséges kelbimbóleves	Vegyes zöldségkrémleves Levesgyöngy	Aranyárga kukoricagaluskaleves	Erdei gyümölcsleves pudinggal
Menü „A”	Darástészta Baracklekvár Porcukor szórat Szilva	Halpaprikás Friss házi galuskával	Fűszeres húsgolyó Petrezselymes burgonya Házi káposztasaláta	Vadas sertésragu Rövidcső tésztával	Sajtos morzsában rántott sertéskaraj Vajas burgonyapürével
Menü „B”	Szilvás gombóc Porcukor Szilva	Ropogós csirkemell falatok Rizi-bizivel Majonéz	Sertéstokány füstölt szalonnával Bulgur	Rakott karfiol KUSZKUSSZAL	Csirkemellfilé roston Tejfőllel dúsított gombaragu Párolt rizs
Uzsonna	Félbarna kenyér Zöldfűszeres vajkrém	Helyben sült Sajtos rúd Alma	Epres gyümölcsjoghurt Kifli	Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Sajtszelet Paprika	Zsemle Margarin Baromfipárizsi

HÉTFŐ

Tízórai

Narancsos tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 3,7g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 1,1g
Szén: 13,6g	Cukor: 12,0g	Só: 0,5g
Ener.: 93,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Darástészta [1,3]
Baracklekváros [(12)]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 10,7g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 0,6g
Szén: 80,0g	Cukor: 22,2g	Só: 0,9g
Ener.: 407,5kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6,4g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 4,1g
Szén: 31,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 231,1kcal		

KEDD

Tízórai

Tejeskávé [7]
Natúr vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 13,1g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 5,7g
Szén: 51,5g	Cukor: 12,1g	Só: 0,4g
Ener.: 365,8kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1,7]
Halpaprikás [1,4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 23,4g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén: 62,6g	Cukor: 0,4g	Só: 4,3g
Ener.: 463,6kcal		

Uzsonna

Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Alma

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén: 27,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 151,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 11,2g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 3,9g
Szén: 7,7g	Cukor: 6,3g	Só: 0,4g
Ener.: 212,3kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 17,7g	Zsír: 27,9g	T.Zs.: 8,4g
Szén: 69,6g	Cukor: 8,1g	Só: 1,5g
Ener.: 612,8kcal		

Uzsonna

Zott poharas joghurt - eper [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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11,8g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén: 34,4g	Cukor: 10,8g	Só: 1,1g
Ener.: 298,2kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Csőtésztaival [1,3]

Fehé.: 21,1g	Zsír: 20,9g	T.Zs.: 5,7g
Szén: 64,6g	Cukor: 0,5g	Só: 5,1g
Ener.: 534,2kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 8,6g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén: 1,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 132,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrém [7,(1,10)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13,6g	Zsír: 12,1g	T.Zs.: 10,0g
Szén: 41,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 331,9kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 19,2g	Zsír: 30,3g	T.Zs.: 6,7g
Szén: 69,4g	Cukor: 13,0g	Só: 1,3g
Ener.: 629,0kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén: 28,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 196,5kcal		

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

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

Jászberény Iskola alsós 7-10éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Narancsos tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 16,4g	Cukor: 14,0g	Só: 0,7g
Ener.: 114,5kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Darástészta [1,3]
Baracklevél [12]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 14,9g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 112,5g	Cukor: 31,4g	Só: 0,9g
Ener.: 572,4kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6,6g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 32,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 269,1kcal		

KEDD

Tízórai

Tejeskávé [7]
Natúr vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 13,4g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 53,9g	Cukor: 14,1g	Só: 0,4g
Ener.: 413,0kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 25,4g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 65,5g	Cukor: 0,0g	Só: 4,8g
Ener.: 481,5kcal		

Uzsonna

Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Alma

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 27,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 151,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 11,3g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 12,2g	Cukor: 10,3g	Só: 0,4g
Ener.: 230,9kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 21,3g	Zsír: 35,6g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 81,6g	Cukor: 9,1g	Só: 1,9g
Ener.: 746,2kcal		

Uzsonna

Zott poharas joghurt - eper [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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11,9g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 38,7g	Cukor: 14,8g	Só: 1,1g
Ener.: 316,4kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 24,7g	Zsír: 25,2g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 73,7g	Cukor: 0,6g	Só: 1,4g
Ener.: 624,0kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trappista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 1,4g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 134,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrém [7,(1,10)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13,7g	Zsír: 12,1g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 42,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 334,1kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 22,4g	Zsír: 41,4g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 82,5g	Cukor: 18,2g	Só: 1,5g
Ener.: 792,9kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 217,9kcal		

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 - szesz	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfű	14 - puhatestűk	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

Iskola alsós 7-10 éves

HÉTFŐ

Ebéd B menü

Májgaluskaleves [1,9]
Szilvalekváros gombóc [1]
Porcukorral
Szilva
Fehé.: 12,6g Zsír: 2,2g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 111,0g Cukor: 24,1g Só: 1,1g
Ener.: 529,5kcal

Ebéd A menü

Májgaluskaleves [1,9]
Darástészta [1,3]
Barackleváros [(12)]
Porcukorral
Szilva
Fehé.: 14,9g Zsír: 6,6g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 112,5g Cukor: 31,4g Só: 0,9g
Ener.: 572,4kcal

KEDD

Ebéd B menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Rizi-bizivel
Majonézzel [3,10,(7)]
Fehé.: 30,6g Zsír: 49,8g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 69,8g Cukor: 0,0g Só: 4,3g
Ener.: 858,9kcal

Ebéd A menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]
Fehé.: 25,4g Zsír: 12,0g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 65,5g Cukor: 0,0g Só: 4,8g
Ener.: 481,5kcal

SZERDA

Ebéd B menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Sertéstokány füstölt szalonnával [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 24,7g Zsír: 44,0g T.Zs.: 11,6g
Szén.: 83,1g Cukor: 0,1g Só: 1,4g
Ener.: 812,8kcal

Ebéd A menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával
Fehé.: 21,3g Zsír: 35,6g T.Zs.: 10,0g
Szén.: 81,6g Cukor: 9,1g Só: 1,9g
Ener.: 746,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd B menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Rakott karfiol kuskusszal [1,7]
Fehé.: 22,8g Zsír: 20,4g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 62,6g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 532,7kcal

Ebéd A menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Csőtésztával [1,3]
Fehé.: 24,7g Zsír: 25,2g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 73,7g Cukor: 0,6g Só: 1,4g
Ener.: 624,0kcal

PÉNTEK

Ebéd B menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Csirkemellfilé roston [(10)]
Tejföllel dúsított gombaragu [1,7]
Párolt rizzzel
Fehé.: 24,5g Zsír: 18,9g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 93,1g Cukor: 18,6g Só: 1,8g
Ener.: 635,7kcal

Ebéd A menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
Vajas burgonyapürével [7]
Fehé.: 22,4g Zsír: 41,4g T.Zs.: 8,4g
Szén.: 82,5g Cukor: 18,2g Só: 1,5g
Ener.: 792,9kcal

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

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

Jászberény Iskola felsős 11-14év A

HÉTFŐ

Tízórai

Narancsos tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 18,4g	Cukor: 16,0g	Só: 0,7g
Ener.: 122,7kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Darástejszta [1,3]
Barackleváros [(12)]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 15,0g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 112,7g	Cukor: 31,4g	Só: 1,1g
Ener.: 573,2kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6,6g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 32,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 269,1kcal		

KEDD

Tízórai

Tejeskávé [7]
Natúr vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 13,4g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 55,9g	Cukor: 16,1g	Só: 0,4g
Ener.: 421,1kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 25,9g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 66,9g	Cukor: 0,0g	Só: 5,5g
Ener.: 502,2kcal		

Uzsonna

Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Alma

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 27,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 151,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 11,3g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 12,2g	Cukor: 10,3g	Só: 0,4g
Ener.: 230,9kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 21,3g	Zsír: 35,6g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 81,6g	Cukor: 9,1g	Só: 1,9g
Ener.: 746,2kcal		

Uzsonna

Zott poharas joghurt - eper [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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11,9g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 38,7g	Cukor: 14,8g	Só: 1,1g
Ener.: 316,4kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Csőtészta [1,3]

Fehé.: 24,7g	Zsír: 25,2g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 73,6g	Cukor: 0,6g	Só: 1,4g
Ener.: 623,4kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trappista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 1,4g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 134,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrém [7,(1,10)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13,9g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 12,0g
Szén.: 42,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 372,0kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 41,5g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 86,1g	Cukor: 20,8g	Só: 1,5g
Ener.: 807,6kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 217,9kcal		

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

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Májgaluskaleves [1,9]

Darástészta [1,3]

Baracklekváros [(12)]

Porcukorral

Szilva

Fehé.: 15,0g Zsír: 6,6g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 112,7g Cukor: 31,4g Só: 1,1g
Ener.: 573,2kcal

Ebéd B menü

Májgaluskaleves [1,9]

Szilvalekváros gombóc [1]

Porcukorral

Szilva

Fehé.: 12,6g Zsír: 2,2g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 111,1g Cukor: 24,1g Só: 1,3g
Ener.: 530,2kcal

KEDD

Ebéd A menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]

Halpaprikás [4,7]

Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 25,9g Zsír: 13,5g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 66,9g Cukor: 0,0g Só: 5,5g
Ener.: 502,2kcal

Ebéd B menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]

Csirke nuggets [(1,3,7)]

Rizi-bizivel

Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 31,0g Zsír: 49,9g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 70,8g Cukor: 0,0g Só: 4,4g
Ener.: 864,8kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Fűszeres húsgolyó [1,3]

Petrezselymes burgonya [(7)]

Házi káposztasalátával

Fehé.: 21,3g Zsír: 35,6g T.Zs.: 10,0g
Szén.: 81,6g Cukor: 9,1g Só: 1,9g
Ener.: 746,2kcal

Ebéd B menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Sertéstokány füstölt szalonnával [1,7]

Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 25,0g Zsír: 46,5g T.Zs.: 12,1g
Szén.: 84,1g Cukor: 0,1g Só: 1,4g
Ener.: 841,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]

Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]

Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 24,7g Zsír: 25,2g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 73,6g Cukor: 0,6g Só: 1,4g
Ener.: 623,4kcal

Ebéd B menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]

Rakott karfiol kuszkuossal [1,7]

Fehé.: 22,8g Zsír: 25,2g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 62,6g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 576,3kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]

Sajtos morzsában rántott sertéskaraj
[1,3,7]

Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 22,5g Zsír: 41,5g T.Zs.: 8,4g
Szén.: 86,1g Cukor: 20,8g Só: 1,5g
Ener.: 807,6kcal

Ebéd B menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]

Csirkemellfilé roston [(10)]

Tejföllel dúsított gombaragu [1,7]

Párolt rizzsel

Fehé.: 24,7g Zsír: 19,8g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 97,0g Cukor: 21,2g Só: 1,8g
Ener.: 660,8kcal

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csemporok adószám: 17783409-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3

HÉTFŐ

Tízórai

Narancsos tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,4g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 23,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,0g
Ener.: 169,5kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Daráltészta [1,3]
Baracklekváros [(12)]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 18,2g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 140,8g	Cukor: 41,6g	Só: 1,2g
Ener.: 725,2kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 12,8g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 63,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 462,3kcal		

KEDD

Tízórai

Tejeskávé [7]
Natúr vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 21,0g	Zsír: 21,3g	T.Zs.: 10,2g
Szén.: 91,1g	Cukor: 20,2g	Só: 0,5g
Ener.: 642,6kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 42,1g	Zsír: 18,2g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 91,0g	Cukor: 20,1g	Só: 7,3g
Ener.: 708,9kcal		

Uzsonna

Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Alma

Fehé.: 10,3g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 44,5g	Cukor: 0,0g	Só: 2,1g
Ener.: 251,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 22,5g	Zsír: 23,7g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 13,4g	Cukor: 10,0g	Só: 0,1g
Ener.: 415,7kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 27,9g	Zsír: 45,8g	T.Zs.: 12,8g
Szén.: 107,4g	Cukor: 15,1g	Só: 2,9g
Ener.: 971,8kcal		

Uzsonna

Zott poharas joghurt - eper [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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 23,4g	Zsír: 24,7g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 64,3g	Cukor: 7,2g	Só: 1,9g
Ener.: 577,4kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 34,6g	Zsír: 38,5g	T.Zs.: 10,3g
Szén.: 98,4g	Cukor: 1,0g	Só: 2,1g
Ener.: 883,6kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 11,6g	Zsír: 15,4g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 1,8g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 191,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrémes [7,(1,10)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 22,0g	Zsír: 22,0g	T.Zs.: 18,8g
Szén.: 75,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 590,9kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 35,3g	Zsír: 75,5g	T.Zs.: 13,5g
Szén.: 117,9g	Cukor: 26,0g	Só: 2,4g
Ener.: 1294,4kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 14,2g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 57,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 393,1kcal		

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 édesítőszer

16 - édesgyökér

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Májgaluskaleves [1,9]

Darástészta [1,3]

Baracklekváros [(12)]

Porcukorral

Szilva

Fehé.: 18,2g Zsír: 9,5g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 140,8g Cukor: 41,6g Só: 1,2g
Ener.: 725,2kcal

Ebéd B menü

Májgaluskaleves [1,9]

Szilvalekváros gombóc [1]

Porcukorral

Szilva

Fehé.: 16,1g Zsír: 3,1g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 140,2g Cukor: 30,2g Só: 1,7g
Ener.: 672,0kcal

KEDD

Ebéd A menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]

Halpaprikás [1,4,7]

Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 42,1g Zsír: 18,2g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 91,0g Cukor: 20,1g Só: 7,3g
Ener.: 708,9kcal

Ebéd B menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]

Csirke nuggets [(1,3,7)]

Rizi-bizivel

Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 38,9g Zsír: 64,3g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 86,3g Cukor: 0,1g Só: 5,8g
Ener.: 1091,2kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Fűszeres húsgolyó [1,3]

Petrezselymes burgonya [(7)]

Házi káposztasalátával

Fehé.: 27,9g Zsír: 45,8g T.Zs.: 12,8g
Szén.: 107,4g Cukor: 15,1g Só: 2,9g
Ener.: 971,8kcal

Ebéd B menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Sertéstokány füstölt szalonnával [1,7]

Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 35,4g Zsír: 63,9g T.Zs.: 17,1g
Szén.: 103,9g Cukor: 0,1g Só: 2,2g
Ener.: 1115,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]

Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]

Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 34,6g Zsír: 38,5g T.Zs.: 10,3g
Szén.: 98,4g Cukor: 1,0g Só: 2,1g
Ener.: 883,6kcal

Ebéd B menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]

Rakott karfiol kuszkuossal [1,7]

Fehé.: 31,9g Zsír: 37,1g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 79,9g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 792,4kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]

Sajtos morzsában rántott sertéskaraj
[1,3,7]

Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 35,3g Zsír: 75,5g T.Zs.: 13,5g
Szén.: 117,9g Cukor: 26,0g Só: 2,4g
Ener.: 1294,4kcal

Ebéd B menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]

Csirkemellfilé roston [(10)]

Tejföllel dúsított gombaragu [1,7]

Párolt rizzzel

Fehé.: 37,9g Zsír: 24,8g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 123,7g Cukor: 26,5g Só: 2,2g
Ener.: 865,2kcal

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

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Májgaluskaleves [1,9]
Darástartós [1,3]
Baracklekváros [(12)]

Porcukorral

Szilva

Fehé.: 18,2g Zsír: 9,5g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 140,8g Cukor: 41,6g Só: 1,3g
Ener.: 725,2kcal

Ebéd B menü

Májgaluskaleves [1,9]
Szilvalekváros gombóc [1]

Porcukorral

Szilva

Fehé.: 16,1g Zsír: 3,1g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 140,2g Cukor: 30,2g Só: 1,8g
Ener.: 672,0kcal

KEDD

Ebéd A menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 42,5g Zsír: 26,6g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 91,8g Cukor: 0,8g Só: 7,3g
Ener.: 789,8kcal

Ebéd B menü

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Ropogós csirkemell falatok [(1,3,7)]
Rizi-bizivel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 39,3g Zsír: 64,4g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 87,1g Cukor: 0,0g Só: 5,7g
Ener.: 1096,5kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]

Házi káposztasalátával

Fehé.: 26,9g Zsír: 45,7g T.Zs.: 12,8g
Szén.: 99,9g Cukor: 15,1g Só: 2,5g
Ener.: 936,8kcal

Ebéd B menü

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Sertéstokány füstölt szalonnával [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 34,5g Zsír: 60,1g T.Zs.: 16,6g
Szén.: 96,5g Cukor: 0,1g Só: 1,7g
Ener.: 1047,1kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 36,5g Zsír: 40,9g T.Zs.: 11,2g
Szén.: 99,7g Cukor: 1,0g Só: 2,1g
Ener.: 918,9kcal

Ebéd B menü

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Rakott karfiol kuszkuossal [1,7]

Fehé.: 32,0g Zsír: 40,8g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 80,5g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 829,2kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj
[1,3,7]

Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 35,3g Zsír: 75,5g T.Zs.: 14,0g
Szén.: 117,9g Cukor: 26,0g Só: 2,4g
Ener.: 1294,4kcal

Ebéd B menü

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Csirkemellfilé roston [(10)]
Tejföllel dúsított gombaragu [1,7]
Párolt rizsszel

Fehé.: 37,9g Zsír: 17,1g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 123,7g Cukor: 26,5g Só: 2,2g
Ener.: 795,7kcal

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