

39. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.21–09.25

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej	Erdei gyümölcsös limonádé	Cseresznye tea	Narancsos limonádé	Kakaó
	Fatörzs kifli	Félbarna kenyér	Teljes kiőrlésű rozskenyér	Zsemle	Teljes kiőrlésű rozskenyér
	Szilva	Margarin	Sülthúskrém	Margarin	Metélőhagymás túrókrém
		Toast sonka	Lilahagyma	Tojáskarika	Kápia paprika
		Paradicsom		Kígyóuborka	
Leves	Marokkói vöröslencsekrémleves Pirított kenyérkocka	Pásztorgulyás Teljes kiőrlésű kenyér	Édes paradicsomleves Betűtésztáva	Orjaleves Benne főtt zöldségekkel	Tárkonyos zöldségleves
Menü „A”	Tejszínes gombás sertésragu Bulgurral	"Bounty" tejbegríz	Zöldborsós pulykaragu	Tarkababfőzelék	Csirkepörkölt tejföllel
		Csokoládé öntet	Jázmin rizzsel	Majorannás húsgolyók	habarva
		Alma		Teljes kiőrlésű kenyér	Szarvacskatésza
Menü „B”	Sült csirkeszárnyak ketchupos pácban Édesburgonya püré	Zöldséges lasagne	Rácos rakott hal	Paradicsomos káposztafőzelék	Betyáros sertéscsík
				Sertés aprósülttel	Sült burgonyakockákkal
		Alma		Teljes kiőrlésű kenyér	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Mátrai diákcsemege Paprika	Helyben sült sajttal szórt pogácsa	Szendvics kifli Margarin Zala felvágott	Puding Kifli	Helyben sült ribizlis tásk

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]
Szilva

Fehé.: 14,3g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 59,3g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 386,3kcal		

Ebéd

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pírtott kenyérkockával [1]
Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 24,5g	Zsír: 30,1g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 70,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 639,5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 192,3kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcs ízű limonádé
Toast felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paradicsommal

Fehé.: 10,7g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 40,6g	Cukor: 6,0g	Só: 0,5g
Ener.: 231,8kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Bounty tejbegríz [1,7]
Csokoládé öntettel [1,7,15]
Alma

Fehé.: 22,0g	Zsír: 21,3g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 94,0g	Cukor: 28,2g	Só: 1,1g
Ener.: 660,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Cseresznyés tea
Sült húskrém [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 47,1g	Cukor: 15,0g	Só: 1,0g
Ener.: 295,4kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Jázmín rizzsel

Fehé.: 20,2g	Zsír: 15,2g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 82,6g	Cukor: 3,0g	Só: 1,1g
Ener.: 534,7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [7]
Paprikával

Fehé.: 6,5g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 23,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 167,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskarikával [3]
Zsemle [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával

Fehé.: 16,0g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 36,3g	Cukor: 6,5g	Só: 0,5g
Ener.: 348,0kcal		

Ebéd

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Tarkabab főzelék [1]
Majorannás húsgolyó [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 28,6g	Zsír: 20,1g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 68,5g	Cukor: 0,0g	Só: 4,3g
Ener.: 576,1kcal		

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 5,0g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 38,2g	Cukor: 11,9g	Só: 1,1g
Ener.: 185,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Metélőhagymás túrókrém [7]
Rozskenyér [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 15,7g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 52,1g	Cukor: 10,0g	Só: 1,2g
Ener.: 326,8kcal		

Ebéd

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

Fehé.: 28,3g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 54,7g	Cukor: 0,0g	Só: 5,0g
Ener.: 420,1kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna

Fehé.: 4,2g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 37,8g	Cukor: 13,8g	Só: 0,4g
Ener.: 267,0kcal		

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 - 2026.09.21 - 09.25

Jászberény Iskola alsós 7-10éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]
Szilva

Fehé.: 14,4g	Zsír: 10,0g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 59,9g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 390,2kcal		

Ebéd

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 32,7g	Zsír: 36,1g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 98,9g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 832,8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 29,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 208,7kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcs ízű limonádé
Toast felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paradicsommal

Fehé.: 13,1g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 46,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,8g
Ener.: 265,6kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Bounty tejbegríz [1,7]
Csokoládé öntettel [1,7,15]
Alma

Fehé.: 27,6g	Zsír: 24,9g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 116,5g	Cukor: 32,4g	Só: 1,3g
Ener.: 807,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Cseresznyés tea
Sült húskrém [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 53,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,0g
Ener.: 354,2kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 24,7g	Zsír: 17,5g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 120,8g	Cukor: 28,0g	Só: 1,4g
Ener.: 723,9kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [7]

Fehé.: 7,9g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 23,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 187,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskarikával [3]
Zsemle [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával

Fehé.: 16,1g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 40,9g	Cukor: 10,5g	Só: 0,5g
Ener.: 367,4kcal		

Ebéd

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Tarkabab főzelék [1]
Majorannás húsgolyó [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 36,0g	Zsír: 27,7g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 85,8g	Cukor: 0,0g	Só: 5,5g
Ener.: 745,8kcal		

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 5,0g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 38,2g	Cukor: 11,9g	Só: 1,1g
Ener.: 185,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Metélőhagymás túrókrém [7]
Rozskenyér [1]
Kávia paprikával

Fehé.: 15,9g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 52,4g	Cukor: 10,0g	Só: 1,2g
Ener.: 330,3kcal		

Ebéd

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

Fehé.: 35,4g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 73,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 540,9kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párná

Fehé.: 4,2g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 37,8g	Cukor: 13,8g	Só: 0,4g
Ener.: 267,0kcal		

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 - 2026.09.21 - 09.25

Iskola alsós 7-10 éves

HÉTFŐ

Ebéd B menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Sült csirkeszárnyak ketchupos pácban [(10)]

Édesburgonyapüré [(7)]

Fehé.: 44,8g Zsír: 47,2g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 59,1g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 838,7kcal

Ebéd A menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,7g Zsír: 36,1g T.Zs.: 8,2g
Szén.: 98,9g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 832,8kcal

KEDD

Ebéd B menü

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Zöldséges lasagne [1,7]
Alma

Fehé.: 26,8g Zsír: 21,7g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 94,2g Cukor: 2,6g Só: 1,9g
Ener.: 685,5kcal

Ebéd A menü

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Bounty tejbegríz [1,7]
Csokoládé öntettel [1,7,15]
Alma

Fehé.: 27,6g Zsír: 24,9g T.Zs.: 9,0g
Szén.: 116,5g Cukor: 32,4g Só: 1,3g
Ener.: 807,2kcal

SZERDA

Ebéd B menü

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztaival [1,3]
Rácós rakott hal [1,4,7,(3,6,9,10)]

Fehé.: 22,9g Zsír: 17,8g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 98,8g Cukor: 28,0g Só: 1,7g
Ener.: 655,8kcal

Ebéd A menü

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztaival [1,3]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmin rizzzel

Fehé.: 24,7g Zsír: 17,5g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 120,8g Cukor: 28,0g Só: 1,4g
Ener.: 723,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd B menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
Paradicsomos káposzta főzelék [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 22,9g Zsír: 32,7g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 45,8g Cukor: 12,4g Só: 2,0g
Ener.: 570,7kcal

Ebéd A menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Tarkabab főzelék [1]
Majorannás húsgolyó [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 36,0g Zsír: 27,7g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 85,8g Cukor: 0,0g Só: 5,5g
Ener.: 745,8kcal

PÉNTEK

Ebéd B menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Betyáros sertéscsík [1]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 21,2g Zsír: 38,9g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 69,3g Cukor: 2,3g Só: 0,6g
Ener.: 727,9kcal

Ebéd A menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 35,4g Zsír: 11,4g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 73,3g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 540,9kcal

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 - 2026.09.21 - 09.25

Jászberény Iskola felsős 11-14év A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]
Szilva

Fehé.: 14,4g	Zsír: 10,0g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 59,9g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 390,2kcal		

Ebéd

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pírtott kenyérkockával [1]
Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,8g	Zsír: 37,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 99,6g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 844,7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 29,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 208,7kcal		

KEDD

Tízórai

Erdeigyümölcs ízű limonádé
Toast felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paradicsommal

Fehé.: 13,1g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 46,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,8g
Ener.: 265,6kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Bounty tejbegríz [1,7]
Csokoládé öntettel [1,7,15]
Alma

Fehé.: 29,3g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 10,2g
Szén.: 124,5g	Cukor: 36,2g	Só: 1,5g
Ener.: 883,0kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Cseresznyés tea
Sült húskrém [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 53,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,0g
Ener.: 354,2kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmín rizzsel

Fehé.: 24,7g	Zsír: 17,4g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 123,4g	Cukor: 30,0g	Só: 1,3g
Ener.: 733,0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [7]

Fehé.: 7,9g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 23,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 187,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskarikával [3]
Zsemle [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával

Fehé.: 16,1g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 40,9g	Cukor: 10,5g	Só: 0,5g
Ener.: 367,4kcal		

Ebéd

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Tarkabab főzelék [1]
Majorannás húsgolyó [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 36,1g	Zsír: 27,8g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 86,5g	Cukor: 0,0g	Só: 5,5g
Ener.: 749,4kcal		

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 5,0g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 38,2g	Cukor: 11,9g	Só: 1,1g
Ener.: 185,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Metélőhagymás túrókrém [7]
Rozskenyér [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 17,1g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 52,8g	Cukor: 10,0g	Só: 1,3g
Ener.: 344,2kcal		

Ebéd

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

Fehé.: 35,2g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 72,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 536,8kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párná

Fehé.: 4,2g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 37,8g	Cukor: 13,8g	Só: 0,4g
Ener.: 267,0kcal		

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 - 2026.09.21 - 09.25

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 32,8g Zsír: 37,1g T.Zs.: 8,3g
Szén.: 99,6g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 844,7kcal

Ebéd B menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Sült csirkeszárnyak ketchupos pácban [(10)]
Édesburgonyapüré [(7)]

Fehé.: 44,9g Zsír: 48,2g T.Zs.: 13,4g
Szén.: 59,8g Cukor: 2,6g Só: 1,4g
Ener.: 850,6kcal

KEDD

Ebéd A menü

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Bounty tejbegríz [1,7]
Csokoládé öntettel [1,7,15]

Alma
Fehé.: 29,3g Zsír: 29,0g T.Zs.: 10,2g
Szén.: 124,5g Cukor: 36,2g Só: 1,5g
Ener.: 883,0kcal

Ebéd B menü

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Zöldséges lasagne [1,7]
Alma

Fehé.: 26,8g Zsír: 22,3g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 94,2g Cukor: 2,6g Só: 2,9g
Ener.: 691,7kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmín rizzsel

Fehé.: 24,7g Zsír: 17,4g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 123,4g Cukor: 30,0g Só: 1,3g
Ener.: 733,0kcal

Ebéd B menü

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Rácós rakott hal [1,4,7,(3,6,9,10)]

Fehé.: 23,0g Zsír: 17,9g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 101,0g Cukor: 30,0g Só: 1,7g
Ener.: 665,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Tarkabab főzelék [1]
Majorannás húsgolyó [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 36,1g Zsír: 27,8g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 86,5g Cukor: 0,0g Só: 5,5g
Ener.: 749,4kcal

Ebéd B menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
Paradicsomos káposzta főzelék [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 23,1g Zsír: 33,2g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 46,6g Cukor: 12,5g Só: 2,0g
Ener.: 578,9kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

Fehé.: 35,2g Zsír: 11,4g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 72,5g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 536,8kcal

Ebéd B menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Betyáros sertéscsík [1]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 21,1g Zsír: 38,9g T.Zs.: 10,4g
Szén.: 68,5g Cukor: 2,3g Só: 1,4g
Ener.: 723,9kcal

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 - 2026.09.21 - 09.25

Középiskola 15-18 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Fatörzs kifli [1,3,7]
 Szilva

Fehé.: 23,3g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 109,5g	Cukor: 22,3g	Só: 1,6g
Ener.: 692,0kcal		

Ebéd

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 46,7g	Zsír: 55,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 126,9g	Cukor: 0,0g	Só: 2,6g
Ener.: 1169,7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [7]
 Paprikával

Fehé.: 14,6g	Zsír: 10,6g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 57,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 384,5kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcs ízű limonádé
 Toast felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [7]
 Paradicsommal

Fehé.: 21,4g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 79,1g	Cukor: 10,0g	Só: 1,1g
Ener.: 455,4kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Bounty tejbegríz [1,7]
 Csokoládé öntettel [1,7,15]
 Alma

Fehé.: 39,3g	Zsír: 33,5g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 169,7g	Cukor: 36,5g	Só: 0,9g
Ener.: 1146,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 4,9g	Zsír: 26,2g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 27,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 365,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Cseresznyés tea
 Sült húskrém [7,10,(12)]
 Rozskenyér [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 15,7g	Zsír: 16,3g	T.Zs.: 15,5g
Szén.: 86,0g	Cukor: 22,0g	Só: 1,9g
Ener.: 557,2kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
 Betűtészta [1,3]
 Zöldborsós pulykaragu [1]
 Jázmin rizzsel

Fehé.: 35,4g	Zsír: 22,1g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 155,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 937,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Kifli [1,(7)]
 Margarinnal [7]

Fehé.: 13,0g	Zsír: 10,9g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 46,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 334,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
 Tojáskarikával [3]
 Zsemle [1]
 Margarinnal [7]
 Kígyóborkával

Fehé.: 31,9g	Zsír: 24,4g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 70,2g	Cukor: 10,3g	Só: 0,3g
Ener.: 686,6kcal		

Ebéd

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
 Tarkabab főzelék [1]
 Majorannás húsgolyó [1,3]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 48,2g	Zsír: 36,6g	T.Zs.: 8,7g
Szén.: 120,3g	Cukor: 0,0g	Só: 6,0g
Ener.: 1014,7kcal		

Uzsonna

Poharas puding [7]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,7g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 61,0g	Cukor: 19,5g	Só: 0,9g
Ener.: 294,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
 Metélőhagymás túrókrém [7]
 Rozskenyér [1]
 Kápia paprikával

Fehé.: 26,2g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 13,1g
Szén.: 89,1g	Cukor: 13,0g	Só: 2,2g
Ener.: 551,0kcal		

Ebéd

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
 Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

Fehé.: 48,4g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 96,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,1g
Ener.: 752,9kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párná

Fehé.: 8,4g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 9,7g
Szén.: 75,6g	Cukor: 27,6g	Só: 0,8g
Ener.: 534,0kcal		

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 - 2026.09.21 - 09.25

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 46,7g Zsír: 55,3g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 126,9g Cukor: 0,0g Só: 2,6g
Ener.: 1169,7kcal

Ebéd B menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Sült csirkeszárnyak ketchupos pácban [(10)]
Édesburgonyapüré [(7)]

Fehé.: 62,8g Zsír: 66,9g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 75,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 1152,2kcal

KEDD

Ebéd A menü

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Bounty tejbegríz [1,7]
Csokoládé öntettel [1,7,15]

Alma
Fehé.: 39,3g Zsír: 33,5g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 169,7g Cukor: 36,5g Só: 0,9g
Ener.: 1146,2kcal

Ebéd B menü

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Zöldséges lasagne [1,7]
Alma

Fehé.: 37,7g Zsír: 30,4g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 130,5g Cukor: 3,5g Só: 3,5g
Ener.: 954,2kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztaival [1,3]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázzmin rizzsel

Fehé.: 35,4g Zsír: 22,1g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 155,6g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 937,2kcal

Ebéd B menü

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztaival [1,3]
Rácos rakott hal [1,4,7,(3,6,9,10)]

Fehé.: 34,0g Zsír: 25,3g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 134,9g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 916,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Tarkabab főzelék [1]
Majorannás húsgolyó [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 48,2g Zsír: 36,6g T.Zs.: 8,7g
Szén.: 120,3g Cukor: 0,0g Só: 6,0g
Ener.: 1014,7kcal

Ebéd B menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
Paradicsomos káposzta főzelék [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 31,8g Zsír: 42,8g T.Zs.: 11,7g
Szén.: 66,4g Cukor: 14,5g Só: 1,7g
Ener.: 780,8kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

Fehé.: 48,4g Zsír: 18,9g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 96,0g Cukor: 0,0g Só: 2,1g
Ener.: 752,9kcal

Ebéd B menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Betyáros sertéscsík [1]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 30,6g Zsír: 53,7g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 84,3g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 962,3kcal

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 - 2026.09.21 - 09.25

Felnőtt

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 46,8g Zsír: 45,2g T.Zs.: 11,9g
 Szén.: 128,3g Cukor: 0,0g Só: 2,5g
 Ener.: 1084,0kcal

Ebéd B menü

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Sült csirkeszárnyak ketchupos pácban [(10)]
 Édesburgonyapüré [(7)]

Fehé.: 63,0g Zsír: 60,4g T.Zs.: 18,2g
 Szén.: 76,9g Cukor: 3,9g Só: 1,7g
 Ener.: 1100,1kcal

KEDD

Ebéd A menü

Pásztorgulyás
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Bounty tejbegríz [1,7]
 Csokoládé öntettel [1,7,15]

Alma

Fehé.: 41,8g Zsír: 34,1g T.Zs.: 12,5g
 Szén.: 177,2g Cukor: 56,5g Só: 1,9g
 Ener.: 1191,7kcal

Ebéd B menü

Pásztorgulyás
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Zöldséges lasagne [1,7]
 Alma

Fehé.: 40,2g Zsír: 30,9g T.Zs.: 7,8g
 Szén.: 133,1g Cukor: 3,5g Só: 4,2g
 Ener.: 979,6kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Édes paradicsomleves [1,9]
 Betűtésztaival [1,3]
 Zöldborsós pulykaragu [1]
 Jázmin rizszel

Fehé.: 36,2g Zsír: 24,8g T.Zs.: 4,0g
 Szén.: 175,8g Cukor: 54,0g Só: 2,4g
 Ener.: 1046,1kcal

Ebéd B menü

Édes paradicsomleves [1,9]
 Betűtésztaival [1,3]
 Rácos rakott hal [1,4,7,(3,6,9,10)]

Fehé.: 34,5g Zsír: 25,3g T.Zs.: 6,7g
 Szén.: 154,8g Cukor: 54,0g Só: 2,7g
 Ener.: 998,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
 Tarkabab főzelék [1]
 Majorannás húsgolyó [1,3]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 48,3g Zsír: 38,4g T.Zs.: 9,0g
 Szén.: 120,8g Cukor: 0,0g Só: 6,7g
 Ener.: 1034,3kcal

Ebéd B menü

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
 Sertés aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
 Paradicsomos káposzta főzelék [1]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 31,9g Zsír: 46,1g T.Zs.: 12,1g
 Szén.: 67,9g Cukor: 15,6g Só: 2,4g
 Ener.: 816,8kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
 Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 48,4g Zsír: 18,0g T.Zs.: 4,3g
 Szén.: 95,8g Cukor: 0,0g Só: 2,1g
 Ener.: 743,4kcal

Ebéd B menü

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Betyáros sertéscsík [1]
 Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 30,5g Zsír: 72,2g T.Zs.: 16,9g
 Szén.: 83,7g Cukor: 2,8g Só: 2,0g
 Ener.: 1127,1kcal

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