

40. hét

Óvodás/Iskolás étlap

09.28–10.02	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Molnárka	Epres tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Snidlinges tojáskrém Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Zöldfűszeres sajtkrém Kápia paprika	Citromos tea Teljes kiőrlésű zsemle Körözött Paprika	Tej Kalács Baracklekvár Margarin
Leves	Zöldséges-tejfölös vajbaleves	Kelvirágrózsa leves	Gombaleves fűszerpaprikával	Daragaluskaleves	Mézes-Narancsos Sütőtökrémleves Pirított kenyérkockával
Menü „A”	Csopaki Sertésragu Párolt bulgur	Házias húsgombóc Paradicsommártással Főtt Burgonyával	Bazsalikomos Tejszínes rakott penne csirkehússal Alma	"Chili"con carne Tortilla chipsel	Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás
Menü „B”	Sertéshúsos lecsó tojással feldobva Párolt rizs	Pásztortarhonya	Zöldséges sertéstokány Rizzsel összefőzve Alma	Paprikáskrumpli Teljes kiőrlésű Rozskenyér	Mediterrán töltött Pulykamellfilé Kuszkusz
Uzsonna	Teljeskiőrlésű Zsemle Margarin Mátrai diákcsemege Uborka	Alma Helyben sült sajtos pogácsa	Barackos Gyümölcsjoghurt Kifli	Helyben sült sajtkrémes rúd	Teljes kiőrlésű Rozskenyér Zalai felvágott Margarin Jégcsapterek
	1. Szilva 2. Zöldsaláta 3. Franciasaláta	1. Paradicsomgerezdek 2. Céklasaláta 3. Cézársaláta	Alma 2. Vitamin saláta 3. Csemege uborka	1. Salátamix Tortilla chips Csemege uborka	Pirított kenyérkockával Tartármártás 3. Tépett jégсалáta

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
Fehé.: 12,6g Zsír: 8,2g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 50,5g Cukor: 12,7g Só: 0,9g
Ener.: 327,7kcal

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]
Fehé.: 17,1g Zsír: 24,2g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 52,9g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 487,3kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 1,7g Zsír: 4,5g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 0,4g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 48,7kcal

KEDD

Tízórai

Epres tea
Snidlinges tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 8,9g Zsír: 11,8g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 46,2g Cukor: 15,1g Só: 0,9g
Ener.: 334,1kcal

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával
Fehé.: 12,8g Zsír: 18,2g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 46,0g Cukor: 9,0g Só: 1,3g
Ener.: 406,0kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Alma
Fehé.: 3,1g Zsír: 13,7g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 234,7kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kápia paprikával
Fehé.: 13,7g Zsír: 11,5g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 39,7g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 319,0kcal

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma
Fehé.: 28,1g Zsír: 16,7g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 49,2g Cukor: 0,2g Só: 1,9g
Ener.: 462,5kcal

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]
Fehé.: 6,6g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 19,0g Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával
Fehé.: 3,0g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 16,6g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 94,7kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachossal
Fehé.: 22,2g Zsír: 18,9g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 47,5g Cukor: 0,0g Só: 1,3g
Ener.: 456,5kcal

Uzsonna

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

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Barackkváros [(12)]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 13,9g Zsír: 11,3g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 56,6g Cukor: 11,7g Só: 1,0g
Ener.: 385,2kcal

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]
Fehé.: 27,4g Zsír: 26,5g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 82,7g Cukor: 24,0g Só: 1,0g
Ener.: 681,5kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 9,0g Zsír: 6,3g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 30,7g Cukor: 0,1g Só: 1,2g
Ener.: 215,3kcal

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 - 2026.09.28 - 10.02

Jászberény Iskola alsós 7-10éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
Fehé.: 12,7g Zsír: 8,3g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 50,5g Cukor: 12,7g Só: 0,9g
Ener.: 329,2kcal

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]
Fehé.: 26,7g Zsír: 34,8g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 76,5g Cukor: 0,0g Só: 2,3g
Ener.: 709,9kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 2,6g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 0,6g Cukor: 0,1g Só: 0,5g
Ener.: 64,4kcal

KEDD

Tízórai

Epres tea
Snidlinges tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 10,4g Zsír: 17,5g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 51,8g Cukor: 20,1g Só: 0,9g
Ener.: 417,0kcal

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával
Fehé.: 13,7g Zsír: 16,9g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 50,6g Cukor: 9,0g Só: 1,6g
Ener.: 417,4kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Alma
Fehé.: 3,1g Zsír: 13,7g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 234,7kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kápia paprikával
Fehé.: 14,4g Zsír: 15,4g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 40,3g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 358,9kcal

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma
Fehé.: 35,8g Zsír: 27,4g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 68,9g Cukor: 0,3g Só: 2,4g
Ener.: 670,3kcal

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]
Fehé.: 6,6g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 19,0g Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával
Fehé.: 4,7g Zsír: 2,4g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 22,3g Cukor: 20,0g Só: 0,3g
Ener.: 130,9kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachossal
Fehé.: 27,1g Zsír: 23,5g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 57,6g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 558,6kcal

Uzsonna

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

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Barackleváros [(12)]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 14,0g Zsír: 11,3g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 63,8g Cukor: 18,8g Só: 1,0g
Ener.: 414,1kcal

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]
Fehé.: 35,3g Zsír: 35,6g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 100,4g Cukor: 32,7g Só: 1,4g
Ener.: 867,4kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 10,5g Zsír: 7,9g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 31,1g Cukor: 0,2g Só: 1,4g
Ener.: 237,1kcal

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

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

Iskola alsós 7-10 éves

HÉTFŐ

Ebéd B menü

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Sertéshúsos lecsó tojással feldobva [3]
Párolt rizzzel

Fehé.: 20,5g Zsír: 39,2g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 70,7g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 727,2kcal

Ebéd A menü

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 26,7g Zsír: 34,8g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 76,5g Cukor: 0,0g Só: 2,3g
Ener.: 709,9kcal

KEDD

Ebéd B menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Pásztortarhonya [1,3]

Fehé.: 21,9g Zsír: 21,4g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 57,8g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 515,1kcal

Ebéd A menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 13,7g Zsír: 16,9g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 50,6g Cukor: 9,0g Só: 1,6g
Ener.: 417,4kcal

SZERDA

Ebéd B menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Zöldséges sertéstokány rizzzel össze-
főzve [(1)]

Alma
Fehé.: 19,8g Zsír: 24,3g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 65,5g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 564,7kcal

Ebéd A menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csir-
kehússal [1,3,7]

Alma
Fehé.: 35,8g Zsír: 27,4g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 68,9g Cukor: 0,3g Só: 2,4g
Ener.: 670,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd B menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Paprikás Burgonya
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 16,6g Zsír: 18,8g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 66,5g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 507,4kcal

Ebéd A menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachosszal

Fehé.: 27,1g Zsír: 23,5g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 57,6g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 558,6kcal

PÉNTEK

Ebéd B menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Mediterrán pulykamell [1,7,(10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 30,2g Zsír: 9,7g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 115,6g Cukor: 13,2g Só: 1,0g
Ener.: 649,9kcal

Ebéd A menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzzel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 35,3g Zsír: 35,6g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 100,4g Cukor: 32,7g Só: 1,4g
Ener.: 867,4kcal

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 - 2026.09.28 - 10.02

Jászberény Iskola felsős 11-14év A

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]

Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,7g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 50,5g	Cukor: 12,7g	Só: 0,9g
Ener.: 329,2kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]

Csopaki sertésragu [1,7]

Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 26,7g	Zsír: 34,8g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 76,4g	Cukor: 0,0g	Só: 2,3g
Ener.: 709,7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés

Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

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

KEDD

Tízórai

Epres tea

Snidlinges tojáskrém [3,7,10,(12)]

Rozskenyér [1]

Paradicsommal

Fehé.: 10,4g	Zsír: 17,5g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 51,8g	Cukor: 20,1g	Só: 0,9g
Ener.: 417,0kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]

Házias húsgombóc [3]

Paradicsommártással [1,9]

1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 14,0g	Zsír: 28,1g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 51,7g	Cukor: 9,0g	Só: 1,6g
Ener.: 524,1kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]

Alma

Fehé.: 3,1g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 24,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 234,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Zöldfűszeres sajtkrém [7]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Kávia paprikával

Fehé.: 14,4g	Zsír: 15,4g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 40,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 358,9kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]

Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]

Alma

Fehé.: 35,6g	Zsír: 27,4g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 67,9g	Cukor: 0,3g	Só: 2,4g
Ener.: 665,3kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]

Kifli [1,(7)]

Fehé.: 6,6g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g	Cukor: 19,0g	Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea

Körözött [7]

Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 22,3g	Cukor: 20,0g	Só: 0,3g
Ener.: 131,5kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]

Chili" con carne [1]

Nachossal

Fehé.: 27,2g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 58,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 561,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd

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

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Baracklevél [12]

Kalács [1,3,7]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 14,0g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 63,8g	Cukor: 18,8g	Só: 1,0g
Ener.: 414,1kcal		

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]

Pirított kenyérkockával [1]

Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]

Kukoricás rizzsel

Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 35,5g	Zsír: 36,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 102,9g	Cukor: 34,2g	Só: 1,5g
Ener.: 882,6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,5g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 31,1g	Cukor: 0,2g	Só: 1,4g
Ener.: 237,1kcal		

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

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Zöldséges-tejfölös vajbableves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]
 Fehé.: 26,7g Zsír: 34,8g T.Zs.: 8,9g
 Szén.: 76,4g Cukor: 0,0g Só: 2,3g
 Ener.: 709,7kcal

Ebéd B menü

Zöldséges-tejfölös vajbableves [1,7]
Sertéshúsos lecsó tojással feldobva [3]
Párolt rizszel
 Fehé.: 20,5g Zsír: 40,2g T.Zs.: 9,8g
 Szén.: 70,7g Cukor: 0,1g Só: 2,6g
 Ener.: 735,6kcal

KEDD

Ebéd A menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával
 Fehé.: 14,0g Zsír: 28,1g T.Zs.: 5,5g
 Szén.: 51,7g Cukor: 9,0g Só: 1,6g
 Ener.: 524,1kcal

Ebéd B menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Pásztortarhonya [1,3]
 Fehé.: 22,1g Zsír: 21,9g T.Zs.: 6,3g
 Szén.: 58,5g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
 Ener.: 523,8kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
**Bazsalikomos tejszínes rakott penne csir-
 kehússal** [1,3,7]
Alma
 Fehé.: 35,6g Zsír: 27,4g T.Zs.: 6,9g
 Szén.: 67,9g Cukor: 0,3g Só: 2,4g
 Ener.: 665,3kcal

Ebéd B menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
**Zöldséges sertéstokány rizszel össze-
 főzve** [(1)]
Alma
 Fehé.: 19,8g Zsír: 26,1g T.Zs.: 6,4g
 Szén.: 65,8g Cukor: 0,1g Só: 1,0g
 Ener.: 583,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachosszal
 Fehé.: 27,2g Zsír: 23,5g T.Zs.: 6,2g
 Szén.: 58,2g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
 Ener.: 561,4kcal

Ebéd B menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Paprikás Burgonya
Rozskenyérrel [1]
 Fehé.: 16,7g Zsír: 18,9g T.Zs.: 7,1g
 Szén.: 67,3g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
 Ener.: 511,0kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizszel
Tartármártással [3,7,10,(12)]
 Fehé.: 35,5g Zsír: 36,2g T.Zs.: 6,1g
 Szén.: 102,9g Cukor: 34,2g Só: 1,5g
 Ener.: 882,6kcal

Ebéd B menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Mediterrán pulykamell [1,7,(10)]
Kuszkusszal [1]
 Fehé.: 30,4g Zsír: 10,2g T.Zs.: 3,1g
 Szén.: 118,0g Cukor: 15,0g Só: 2,3g
 Ener.: 665,1kcal

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

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

Középiskola 15-18 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
Fehé.: 20,0g Zsír: 14,1g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 86,0g Cukor: 18,4g Só: 1,6g
Ener.: 552,9kcal

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 33,5g Zsír: 45,7g T.Zs.: 10,0g
Szén.: 96,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 913,5kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 3,4g Zsír: 9,1g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 0,7g Cukor: 0,2g Só: 0,8g
Ener.: 97,3kcal

KEDD

Tízórai

Epres tea
Snidlinges tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 17,9g Zsír: 23,6g T.Zs.: 14,6g
Szén.: 84,4g Cukor: 22,0g Só: 1,6g
Ener.: 636,2kcal

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával
Fehé.: 22,9g Zsír: 29,1g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 65,8g Cukor: 9,0g Só: 1,3g
Ener.: 628,8kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Alma
Fehé.: 5,5g Zsír: 26,8g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 37,5g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 417,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kápia paprikával
Fehé.: 22,4g Zsír: 20,7g T.Zs.: 11,3g
Szén.: 71,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 565,2kcal

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
**Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]**
Alma
Fehé.: 53,1g Zsír: 37,2g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 89,7g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 911,8kcal

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]
Fehé.: 10,3g Zsír: 1,5g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 66,6g Cukor: 19,0g Só: 0,9g
Ener.: 325,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával
Fehé.: 6,0g Zsír: 3,4g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 13,2g Cukor: 22,0g Só: 0,5g
Ener.: 108,5kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachossal
Fehé.: 37,6g Zsír: 30,8g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 83,0g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 771,1kcal

Uzsonna

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

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Barackleváros [(12)]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 22,8g Zsír: 20,4g T.Zs.: 9,0g
Szén.: 112,5g Cukor: 30,6g Só: 1,7g
Ener.: 726,4kcal

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]
Fehé.: 43,8g Zsír: 46,3g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 124,4g Cukor: 34,4g Só: 2,1g
Ener.: 1094,3kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 18,0g Zsír: 12,6g T.Zs.: 13,2g
Szén.: 61,4g Cukor: 0,3g Só: 2,3g
Ener.: 430,7kcal

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 - 2026.09.28 - 10.02

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Zöldséges-tejfölös vajbableves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 33,5g Zsír: 45,7g T.Zs.: 10,0g
Szén.: 96,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 913,5kcal

Ebéd B menü

Zöldséges-tejfölös vajbableves [1,7]
Sertéshúsos lecsó tojással feldobva [3]
Párolt rizszel

Fehé.: 29,7g Zsír: 55,7g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 90,8g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 996,7kcal

KEDD

Ebéd A menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 22,9g Zsír: 29,1g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 65,8g Cukor: 9,0g Só: 1,3g
Ener.: 628,8kcal

Ebéd B menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Pásztortarhonya [1,3]

Fehé.: 32,8g Zsír: 32,9g T.Zs.: 9,7g
Szén.: 80,8g Cukor: 0,0g Só: 2,1g
Ener.: 755,6kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csir-
kehússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 53,1g Zsír: 37,2g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 89,7g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 911,8kcal

Ebéd B menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Zöldséges sertéstkány rizszel össze-
főzve [(1)]
Alma

Fehé.: 30,3g Zsír: 40,1g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 86,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 833,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachosszal

Fehé.: 37,6g Zsír: 30,8g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 83,0g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 771,1kcal

Ebéd B menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Paprikás Burgonya
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 28,9g Zsír: 31,9g T.Zs.: 13,4g
Szén.: 103,7g Cukor: 0,1g Só: 5,0g
Ener.: 825,5kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizszel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 43,8g Zsír: 46,3g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 124,4g Cukor: 34,4g Só: 2,1g
Ener.: 1094,3kcal

Ebéd B menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Mediterrán pulykamell [1,7,(10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 51,8g Zsír: 15,1g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 158,5g Cukor: 10,0g Só: 1,6g
Ener.: 934,7kcal

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 - 2026.09.28 - 10.02

Felnőtt

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Zöldséges-tejfölös vajbableves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 33,6g Zsír: 42,0g T.Zs.: 10,8g
Szén.: 97,2g Cukor: 0,0g Só: 2,8g
Ener.: 882,1kcal

Ebéd B menü

Zöldséges-tejfölös vajbableves [1,7]
Sertéshúsos lecsó tojással feldobva [3]
Párolt rizzzel

Fehé.: 29,7g Zsír: 48,3g T.Zs.: 13,2g
Szén.: 90,8g Cukor: 0,1g Só: 3,7g
Ener.: 929,5kcal

KEDD

Ebéd A menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 22,9g Zsír: 29,1g T.Zs.: 8,0g
Szén.: 65,8g Cukor: 9,0g Só: 2,5g
Ener.: 629,1kcal

Ebéd B menü

Kelvirággrózsza leves [9]
Pásztortarhonya [1,3]

Fehé.: 32,8g Zsír: 32,9g T.Zs.: 9,9g
Szén.: 80,8g Cukor: 0,0g Só: 2,7g
Ener.: 755,9kcal

SZERDA

Ebéd A menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csir-
kehússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 53,6g Zsír: 37,2g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 91,3g Cukor: 0,3g Só: 3,4g
Ener.: 920,6kcal

Ebéd B menü

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Zöldséges sertéstokány rizzzel össze-
főzve [(1)]
Alma

Fehé.: 30,7g Zsír: 40,1g T.Zs.: 10,3g
Szén.: 86,6g Cukor: 0,2g Só: 1,4g
Ener.: 836,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachosszal

Fehé.: 37,6g Zsír: 30,8g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 83,4g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 773,0kcal

Ebéd B menü

Daragaluska leves [1,3,9]
Paprikás Burgonya
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 29,0g Zsír: 31,9g T.Zs.: 13,4g
Szén.: 104,1g Cukor: 0,1g Só: 5,1g
Ener.: 827,8kcal

PÉNTEK

Ebéd A menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzzel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 44,4g Zsír: 47,0g T.Zs.: 8,2g
Szén.: 129,3g Cukor: 43,9g Só: 1,7g
Ener.: 1123,1kcal

Ebéd B menü

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Mediterrán pulykamell [1,7,(10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 52,9g Zsír: 24,8g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 163,5g Cukor: 20,1g Só: 3,8g
Ener.: 1046,5kcal

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 - 2026.09.28 - 10.02

5015 Sómentes, pépes

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 15,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 28,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 260,3kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]

Csopaki sertésragu [1,7]

Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 33,6g	Zsír: 42,0g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 97,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 882,1kcal		

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

Menta ízű limonádé

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 22,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 158,9kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]

Húsgombóc [3]

Paradicsommártással [1,9]

Főtt burgonyával

Fehé.: 26,0g	Zsír: 29,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,8g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 746,3kcal		

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

Kakaó [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 15,5g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 43,6g	Cukor: 15,0g	Só: 1,1g
Ener.: 326,8kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]

Eperlevél tésztával [1,3]

Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]

Fehé.: 54,5g	Zsír: 37,0g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 87,0g	Cukor: 0,3g	Só: 3,5g
Ener.: 903,7kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]

Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 7,5g	Zsír: 1,3g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 49,5g	Cukor: 19,0g	Só: 0,1g
Ener.: 243,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 22,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 158,8kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]

Chilis bab [1]

Fehé.: 37,4g	Zsír: 30,8g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 83,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,4g
Ener.: 770,4kcal		

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

Vaníliás tej [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 15,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 49,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,1g
Ener.: 344,1kcal		

Ebéd

Süttőtökrémleves [1,7]

Rántott halfilé [1,3,4]

Kukoricás rizzsel

Fehé.: 34,8g	Zsír: 100,4g	T.Zs.: 13,1g
Szén.: 139,5g	Cukor: 10,0g	Só: 2,6g
Ener.: 1612,6kcal		

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		

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

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 15,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 28,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 260,3kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]

Csopaki sertésragu [1,7]

Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 33,6g	Zsír: 42,0g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 97,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 882,1kcal		

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

Menta ízű limonádé

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 22,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 158,9kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]

Húsgombóc [3]

Paradicsommártással [1,9]

Főtt burgonyával

Fehé.: 26,0g	Zsír: 29,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,8g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 746,3kcal		

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

Kakaó [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 15,5g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 43,6g	Cukor: 15,0g	Só: 1,1g
Ener.: 326,8kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]

Eperlevél tésztával [1,3]

Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]

Fehé.: 54,5g	Zsír: 37,0g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 87,0g	Cukor: 0,3g	Só: 3,5g
Ener.: 903,7kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]

Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 7,5g	Zsír: 1,3g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 49,5g	Cukor: 19,0g	Só: 0,1g
Ener.: 243,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 22,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 158,8kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]

Chilis bab [1]

Fehé.: 37,4g	Zsír: 30,8g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 83,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,4g
Ener.: 770,4kcal		

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

Vaníliás tej [7]

Bébiétel üveges, különféle

Fehé.: 15,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 49,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,1g
Ener.: 344,1kcal		

Ebéd

Süttötökrémleves [1,7]

Rántott halfilé [1,3,4]

Kukoricás rizzsel

Fehé.: 34,8g	Zsír: 100,4g	T.Zs.: 13,1g
Szén.: 139,5g	Cukor: 10,0g	Só: 2,6g
Ener.: 1612,6kcal		

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		

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 - 2026.09.28 - 10.02

Laktózmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Laktózmentes kakaó [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 14,9g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 47,1g	Cukor: 10,0g	Só: 0,4g
Ener.: 308,2kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 32,6g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 93,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 842,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 209,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,8g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,2g
Ener.: 229,6kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 26,0g	Zsír: 29,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,8g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 746,3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Laktózmentes tej [7]
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 15,5g	Zsír: 14,6g	T.Zs.: 11,5g
Szén.: 40,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 358,3kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Eperlevél tésztával [1,3]
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal [1,3]
Alma

Fehé.: 47,7g	Zsír: 31,4g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 101,2g	Cukor: 2,0g	Só: 3,4g
Ener.: 885,6kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt laktóm [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,3g	Zsír: 0,5g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 43,6g	Cukor: 10,8g	Só: 0,1g
Ener.: 196,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 40,5g	Cukor: 10,1g	Só: 0,6g
Ener.: 210,4kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chilis bab [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 38,6g	Zsír: 31,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 132,2g	Cukor: 3,0g	Só: 2,4g
Ener.: 977,3kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 94,4g	Cukor: 53,4g	Só: 0,1g
Ener.: 443,0kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 34,6g	Zsír: 103,9g	T.Zs.: 15,6g
Szén.: 142,5g	Cukor: 11,6g	Só: 1,9g
Ener.: 1655,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 234,3kcal		

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 - 2026.09.28 - 10.02

5300 Tej-, papaja- és rozslisztmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 72,3g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 357,5kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 32,6g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 93,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 842,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 209,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,8g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,2g
Ener.: 229,6kcal		

Ebéd

Kelvirágrózsza leves [9]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 26,0g	Zsír: 29,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,8g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 746,3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,0g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 367,4kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Eperlevél tésztával [1,3]
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal [1,3]
Alma

Fehé.: 47,7g	Zsír: 31,4g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 101,2g	Cukor: 2,0g	Só: 3,4g
Ener.: 885,6kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrémleves
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,1g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 36,0g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 170,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 40,5g	Cukor: 10,1g	Só: 0,6g
Ener.: 210,4kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chilis bab [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 38,6g	Zsír: 31,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 132,2g	Cukor: 3,0g	Só: 2,4g
Ener.: 977,3kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 94,4g	Cukor: 53,4g	Só: 0,1g
Ener.: 443,0kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 34,6g	Zsír: 103,9g	T.Zs.: 15,6g
Szén.: 142,5g	Cukor: 11,6g	Só: 1,9g
Ener.: 1655,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 234,3kcal		

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 - 2026.09.28 - 10.02

5310 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-,
dió-, földimogyoró és marhamentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 72,3g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 357,5kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,6g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 93,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 842,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 209,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,8g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,2g
Ener.: 229,1kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 26,0g	Zsír: 29,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,8g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 746,3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kávia paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,0g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 367,4kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Eperlevél tésztával [1,3]
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal [1,3]
Alma

Fehé.: 47,7g	Zsír: 31,4g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 101,2g	Cukor: 2,0g	Só: 3,4g
Ener.: 885,6kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,1g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 36,3g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 173,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 40,4g	Cukor: 10,1g	Só: 0,6g
Ener.: 209,9kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chilis bab [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 38,6g	Zsír: 31,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 132,2g	Cukor: 3,0g	Só: 2,4g
Ener.: 977,3kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Áfonyalekváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,9g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 92,4g	Cukor: 51,3g	Só: 0,1g
Ener.: 435,0kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 34,6g	Zsír: 103,9g	T.Zs.: 15,6g
Szén.: 142,5g	Cukor: 11,6g	Só: 1,9g
Ener.: 1655,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 234,3kcal		

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 - 2026.09.28 - 10.02

5590 Tej-, tojás-, déli gyümölcs-, banán-, olajosmag-, mogyoró-, szója-, aprómag-, citrus-, szilva-, dinnye-, marha-, zab-, őszibarack-, eper-, méz-, mentjánoskenyérmag-, fokhagymamentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 72,3g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 357,5kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,6g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 93,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 842,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 209,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrémés növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 9,6g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 41,4g	Cukor: 10,0g	Só: 1,1g
Ener.: 266,3kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 25,9g	Zsír: 29,2g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,7g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 744,5kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres margarinkrém
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 53,5g	Cukor: 12,0g	Só: 0,1g
Ener.: 284,7kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Levesbetét
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
sertéshússal [1]
Alma

Fehé.: 29,0g	Zsír: 47,0g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 104,6g	Cukor: 6,1g	Só: 2,4g
Ener.: 969,3kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,1g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 36,3g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 173,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 40,4g	Cukor: 10,1g	Só: 0,6g
Ener.: 209,9kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1]
Chilis bab [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 37,2g	Zsír: 30,9g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 125,9g	Cukor: 3,0g	Só: 1,0g
Ener.: 945,4kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Áfonyalekváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,9g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 92,4g	Cukor: 51,3g	Só: 0,1g
Ener.: 435,0kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 33,0g	Zsír: 38,9g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 138,9g	Cukor: 12,2g	Só: 1,0g
Ener.: 1047,1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 234,3kcal		

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 - 2026.09.28 - 10.02

6080 Glutén- (gliadin-, búza-, durumbúza-, rozs-, árpa-, zab), tej-,
tojás-, borsó-, szója-, mogyoró-, olajosmag-, kiwi-, banán-, ananász-,
cseresznye-, mézmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4,0g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 71,3g	Cukor: 32,4g	Só: 0,4g
Ener.: 366,9kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Csopaki sertésragu
Párolt rizzsel

Fehé.: 26,6g	Zsír: 27,8g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 92,8g	Cukor: 0,1g	Só: 2,7g
Ener.: 731,5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 7,1g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 28,3g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 219,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Petrezselymes sonkakrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 6,7g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 40,0g	Cukor: 10,4g	Só: 0,7g
Ener.: 209,7kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves
Húsgombóc
Paradicsommártással [9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 27,0g	Zsír: 31,5g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 81,2g	Cukor: 8,0g	Só: 1,9g
Ener.: 723,2kcal		

Uzsonna

Tonhalkrém [4]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 5,1g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 27,5g	Cukor: 0,4g	Só: 0,4g
Ener.: 174,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres margarinkrém
Gluténmentes pékáru
Kápia paprikával

Fehé.: 4,3g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 52,5g	Cukor: 12,4g	Só: 0,4g
Ener.: 294,1kcal		

Ebéd

Gombaleves
Levesbetéttel
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal GM
Alma

Fehé.: 36,2g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 106,0g	Cukor: 6,5g	Só: 3,3g
Ener.: 837,4kcal		

Uzsonna

Gyümölcskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,3g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 34,5g	Cukor: 1,4g	Só: 0,4g
Ener.: 177,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözött
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 4,3g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 39,4g	Cukor: 10,5g	Só: 0,9g
Ener.: 219,3kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Cukkinis húsos egytálétel [1]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 15,1g	Zsír: 28,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 45,2g	Cukor: 1,5g	Só: 2,4g
Ener.: 506,4kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 3,7g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 33,6g	Cukor: 0,9g	Só: 1,0g
Ener.: 243,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3,9g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 93,4g	Cukor: 53,8g	Só: 0,4g
Ener.: 452,4kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves
Corn and Joy - sós
Rántott halfilé [4]
Kukorica rizzsel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 51,3g	Zsír: 34,2g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 147,2g	Cukor: 16,8g	Só: 1,6g
Ener.: 1045,4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,6g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,7g	Só: 1,2g
Ener.: 243,7kcal		

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 10,8g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 21,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 157,0kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 26,2g	Zsír: 36,3g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 62,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,7g
Ener.: 669,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7,0g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 20,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 170,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,1g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 154,6kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [9,15]
Főtt burgonyával

Fehé.: 31,0g	Zsír: 36,5g	T.Zs.: 11,1g
Szén.: 60,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 700,5kcal		

Uzsonna

Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5,6g	Zsír: 18,1g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 21,6g	Cukor: 0,8g	Só: 0,1g
Ener.: 272,8kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 6,5g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 21,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 257,0kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 32,3g	Zsír: 23,4g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 60,2g	Cukor: 0,2g	Só: 2,2g
Ener.: 585,8kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel
[7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 7,6g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 21,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 171,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 9,3g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 158,1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Chilis bab [1]

Fehé.: 33,3g	Zsír: 33,5g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 60,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 687,4kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

Fehé.: 15,1g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 20,8g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 261,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 6,5g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 20,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 171,2kcal		

Ebéd

Süttőtökrémleves [15]
Rántott halfilé [4]
Párolt rizsszel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 25,7g	Zsír: 80,5g	T.Zs.: 12,2g
Szén.: 61,6g	Cukor: 0,5g	Só: 1,2g
Ener.: 1083,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,9g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,7g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 199,5kcal		

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 - 2026.09.28 - 10.02

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9,5g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 123,4kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 26,2g	Zsír: 36,3g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 62,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,7g
Ener.: 669,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6,0g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 144,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 121,0kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [9,15]
Főtt burgonyával

Fehé.: 31,0g	Zsír: 36,5g	T.Zs.: 11,1g
Szén.: 60,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 700,5kcal		

Uzsonna

Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4,2g	Zsír: 17,9g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,8g	Só: 0,1g
Ener.: 239,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 228,5kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 32,3g	Zsír: 23,4g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 60,2g	Cukor: 0,2g	Só: 2,2g
Ener.: 585,8kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel
[7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 16,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 111,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8,1g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 127,1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Chilis bab [1]

Fehé.: 33,3g	Zsír: 33,5g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 60,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 687,4kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

Fehé.: 14,1g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 235,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 4,3g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 112,8kcal		

Ebéd

SüttőtkréMLEves [15]
Rántott halfilé [4]
Párolt rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 25,7g	Zsír: 80,5g	T.Zs.: 12,2g
Szén.: 61,6g	Cukor: 0,5g	Só: 1,2g
Ener.: 1083,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,9g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 16,5g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 173,4kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 9,9g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,4g	Só: 1,2g
Ener.: 179,4kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu
Párolt barna rizszel

Fehé.: 23,3g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 69,5g	Cukor: 0,0g	Só: 3,8g
Ener.: 566,8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 6,4g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,4g	Só: 1,0g
Ener.: 201,4kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojáskrémes [3]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 6,2g	Zsír: 4,5g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,4g	Só: 0,4g
Ener.: 176,9kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [9,15]
Főtt burgonyával

Fehé.: 26,7g	Zsír: 35,2g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 69,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 710,2kcal		

Uzsonna

Tonhalkrémes [4]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,8g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,4g	Só: 0,4g
Ener.: 161,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Kápia paprikával

Fehé.: 5,8g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 25,4g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener.: 284,4kcal		

Ebéd

Gombaleves
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal GM
Alma

Fehé.: 25,6g	Zsír: 21,0g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 70,8g	Cukor: 3,9g	Só: 2,6g
Ener.: 579,1kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel [7,15]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 7,3g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 189,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Körözöttes [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 8,6g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 25,2g	Cukor: 0,3g	Só: 0,8g
Ener.: 183,3kcal		

Ebéd

Zöldségleves
Chilis bab GM

Fehé.: 38,6g	Zsír: 43,7g	T.Zs.: 10,3g
Szén.: 70,2g	Cukor: 0,1g	Só: 2,9g
Ener.: 837,4kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

Fehé.: 14,4g	Zsír: 13,3g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 25,4g	Cukor: 1,0g	Só: 1,3g
Ener.: 290,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Gluténmentes pékáru
Kenőmájassal allergénmentes

Fehé.: 8,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 245,9kcal		

Ebéd

Sütitőkrémleves [15]
Rántott halfilé [4]
Párolt rizszel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 26,6g	Zsír: 81,0g	T.Zs.: 12,2g
Szén.: 70,4g	Cukor: 0,5g	Só: 1,3g
Ener.: 1126,7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,0g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 221,8kcal		

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