

1
41. hét
10.05-10.11

Óvodás/Iskolás étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kalács	Őszibarackos tea Félbarna kenyér Padlizsánkrém Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű rozskenyér Füstölt vöröslencsekrém	Almás fahéjas tea Teljeskiőrlésű zsemle, margarin Csirkemell sonka Paradicsom	Meggyes tea Teljeskiőrlésű kenyér, margarin Tojásszelet uborka
Leves	Zsenge Zöldborsóleves	Alföldi gulyásleves Házi reszelt tésztával	Vajgaluskaleves	Fokhagymakrémleves Házi fűszeres pirított kenyérkocka	Magyaros Kelvirágleves
Menü „A”	Édes-Savanyú Csirkemell ragu Párolt rizs	"Zserbó tészta" (Barack lekvár feltét, Dejő szórat, Fodros metélt) Alma	Panírozott dínó Teffölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéspörkölt Nokedli	Gőzölt csirkemell szelet Vadasmártásban bulgur
Menü „B”	4 Sajtos Sertésragu Zöldséges Kuskusz	Francia lecsó Korpás kenyér Alma	Sertéssült Fokhagymamártás Pirított burgonya	Túrós Csusza Császárszalonna kockával	Caprese Csirkemell filé Rizi-Bizi
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér Margarin Sertéspárizsi Kígyóuborka	Teljeskiőrlésű kenyér Kenőmájas	Sajt szelet Zsemle Margarin Jégcsapretek	Helyben sült kajszi-barackos háromszög	Zöldfűszeres kockasajt Kifli

Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 17,5g Zsír: 11,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 74,9g Cukor: 24,6g Só: 1,0g
Ener.: 470,9kcal

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Párolt rizszel
Fehé.: 19,1g Zsír: 10,3g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 67,5g Cukor: 1,0g Só: 1,5g
Ener.: 441,9kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 8,1g Zsír: 6,4g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 28,5g Cukor: 0,1g Só: 0,6g
Ener.: 204,3kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 6,8g Zsír: 10,3g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 48,3g Cukor: 15,4g Só: 0,5g
Ener.: 314,7kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
[1,8,(5)]
[[12]]
Zserbó tészta [1,3]
Alma
Fehé.: 17,8g Zsír: 13,4g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 92,7g Cukor: 24,8g Só: 4,7g
Ener.: 568,1kcal

Uzsonna

Májkrém
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 7,8g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 33,1g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 200,8kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,(1,3,6,9,12)]
Rozskenyér [1]
Fehé.: 13,9g Zsír: 10,2g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 42,7g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 319,0kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Panírozott dinó
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fehé.: 7,9g Zsír: 5,7g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 47,2g Cukor: 0,1g Só: 0,8g
Ener.: 275,2kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 13,2g Zsír: 10,8g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 29,5g Cukor: 0,6g Só: 0,9g
Ener.: 268,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 3,7g Zsír: 2,6g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 16,6g Cukor: 15,0g Só: 0,5g
Ener.: 105,2kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Sertéspörkölt [1]
Házi nokedlivel [1,3,7]
Fehé.: 23,2g Zsír: 32,0g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 69,6g Cukor: 0,0g Só: 3,0g
Ener.: 668,5kcal

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,(3,6,12)]
Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Kígyóborkával
Fehé.: 11,4g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 15,2g Só: 0,3g
Ener.: 305,1kcal

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt bulgarral [1]
Fehé.: 21,5g Zsír: 12,6g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 59,6g Cukor: 8,1g Só: 1,5g
Ener.: 426,6kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Fehé.: 6,9g Zsír: 2,4g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 146,7kcal

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 - 2026.10.05 - 10.09

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 14,2g Zsír: 9,6g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 59,7g Cukor: 14,6g Só: 0,9g
Ener.: 383,8kcal

Ebéd B menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Négysajtos sertésragu [1,7,(3,4,6,9,10)]
Zöldséges kuskusszal [1]
Fehé.: 23,4g Zsír: 33,0g T.Zs.: 11,8g
Szén.: 65,7g Cukor: 0,3g Só: 2,4g
Ener.: 656,6kcal

Ebéd A menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Párolt rizsszel
Fehé.: 24,2g Zsír: 19,0g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 80,4g Cukor: 1,2g Só: 1,9g
Ener.: 593,3kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 9,4g Zsír: 8,2g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,7g Cukor: 0,1g Só: 0,8g
Ener.: 226,8kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 7,2g Zsír: 14,4g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 54,1g Cukor: 20,6g Só: 0,5g
Ener.: 376,6kcal

Ebéd B menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
Francia lecsó [(9)]
Korpás kenyérrrel [1]
Alma
Fehé.: 14,6g Zsír: 19,2g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 55,3g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 458,6kcal

Ebéd A menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
[1,8,(5)]
Zserbó tészta [1,3]
Alma
Fehé.: 21,9g Zsír: 16,1g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 110,2g Cukor: 31,9g Só: 1,0g
Ener.: 679,5kcal

Uzsonna

Májkrémes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 8,9g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 35,6g Cukor: 0,2g Só: 0,6g
Ener.: 230,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,(1,3,6,9,12)]
Rozskenyér [1]
Fehé.: 14,5g Zsír: 13,4g T.Zs.: 10,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 355,0kcal

Ebéd B menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Sertéssült [(1,10)]
Fokhagymamártással [1,7]
Pirított kockaburgonyával
Fehé.: 22,3g Zsír: 23,8g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 67,7g Cukor: 2,7g Só: 1,9g
Ener.: 587,6kcal

Ebéd A menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Panírozott dinó
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrrel [1]
Fehé.: 10,0g Zsír: 17,1g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 60,3g Cukor: 0,1g Só: 0,6g
Ener.: 439,6kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 13,3g Zsír: 10,8g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 29,8g Cukor: 0,7g Só: 0,9g
Ener.: 269,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 5,6g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 22,5g Cukor: 20,0g Só: 0,7g
Ener.: 138,9kcal

Ebéd B menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Túrós Csusza császárszalonna kockával [1,7]
Fehé.: 26,2g Zsír: 51,0g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 77,5g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 878,0kcal

Ebéd A menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Sertéspörkölt [1]
Házi nokedlivel [1,3,7]
Fehé.: 27,0g Zsír: 38,0g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 78,7g Cukor: 0,0g Só: 3,5g
Ener.: 775,3kcal

Uzsonna

Helyben sült kajsziarackos háromszög [1,7,
(3,6,12)]
Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Kígyóborkával
Fehé.: 11,5g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 49,0g Cukor: 20,3g Só: 0,3g
Ener.: 326,8kcal

Ebéd B menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Caprese csirkemell filé [7]
Rizi-bizivel
Fehé.: 27,1g Zsír: 15,5g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 66,5g Cukor: 0,7g Só: 1,4g
Ener.: 516,8kcal

Ebéd A menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 28,0g Zsír: 14,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 82,7g Cukor: 8,2g Só: 2,1g
Ener.: 560,4kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Fehé.: 10,1g Zsír: 4,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 25,2g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 184,0kcal

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 - 2026.10.05 - 10.09

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 14,2g Zsír: 9,6g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 59,7g Cukor: 14,6g Só: 0,9g
Ener.: 383,8kcal

Ebéd A menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Párolt rizszel
Fehé.: 23,5g Zsír: 20,3g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 75,8g Cukor: 1,2g Só: 1,9g
Ener.: 583,2kcal

Ebéd B menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Négysajtos sertésragu [1,7,(3,4,6,9,10)]
Zöldséges kuskusszal [1]
Fehé.: 23,2g Zsír: 36,3g T.Zs.: 11,8g
Szén.: 65,1g Cukor: 0,3g Só: 2,4g
Ener.: 683,4kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 9,4g Zsír: 8,2g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,7g Cukor: 0,1g Só: 0,8g
Ener.: 226,8kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrem [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 7,2g Zsír: 14,4g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 54,1g Cukor: 20,6g Só: 0,5g
Ener.: 376,6kcal

Ebéd A menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
[1,8,(5)]
[12]
Zserbó tésztá [1,3]
Alma
Fehé.: 21,9g Zsír: 16,8g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 110,2g Cukor: 31,9g Só: 1,0g
Ener.: 685,7kcal

Ebéd B menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
Francia lecsó [(9)]
Korpás kenyérrrel [1]
Alma
Fehé.: 14,7g Zsír: 19,9g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 56,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 468,2kcal

Uzsonna

Májkremes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 8,9g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 35,6g Cukor: 0,2g Só: 0,6g
Ener.: 230,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,(1,3,6,9,12)]
Rozskenyér [1]
Fehé.: 14,5g Zsír: 13,4g T.Zs.: 10,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 355,0kcal

Ebéd A menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Panírozott dinó
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrrel [1]
Fehé.: 10,2g Zsír: 17,2g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 62,3g Cukor: 0,1g Só: 0,6g
Ener.: 449,1kcal

Ebéd B menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Sertéssült [(1,10)]
Fokhagymamártással [1,7]
Pirított kockaburgonyával
Fehé.: 22,3g Zsír: 24,2g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 67,9g Cukor: 2,7g Só: 1,9g
Ener.: 592,4kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 13,3g Zsír: 10,8g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 29,8g Cukor: 0,7g Só: 0,9g
Ener.: 269,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 5,6g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 22,5g Cukor: 20,0g Só: 0,7g
Ener.: 138,9kcal

Ebéd A menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Sertéspörkölt [1]
Házi nokedlivel [1,3,7]
Fehé.: 26,9g Zsír: 37,0g T.Zs.: 9,0g
Szén.: 78,6g Cukor: 0,0g Só: 3,9g
Ener.: 766,2kcal

Ebéd B menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Túrós Csusza császárszalonna kockával [1,7]
Fehé.: 26,7g Zsír: 54,6g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 77,4g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 912,2kcal

Uzsonna

Helyben sült kajszi-barackos háromszög [1,7,
(3,6,12)]
Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojás-karikával [3]
Kígyóborkával
Fehé.: 11,5g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 49,0g Cukor: 20,3g Só: 0,3g
Ener.: 326,8kcal

Ebéd A menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt bulgarral [1]
Fehé.: 28,1g Zsír: 14,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 83,0g Cukor: 8,2g Só: 2,1g
Ener.: 562,1kcal

Ebéd B menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Caprese csirkemell filé [7]
Rizi-bizivel
Fehé.: 27,2g Zsír: 15,5g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 66,7g Cukor: 0,7g Só: 1,4g
Ener.: 518,5kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Fehé.: 10,1g Zsír: 4,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 25,2g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 184,0kcal

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 - 2026.10.05 - 10.09

Középiskola 15-18 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 22,9g Zsír: 16,7g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 104,2g Cukor: 22,2g Só: 1,6g
Ener.: 662,0kcal

Ebéd A menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Párolt rizszel
Fehé.: 34,5g Zsír: 25,1g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 102,7g Cukor: 1,9g Só: 2,9g
Ener.: 779,4kcal

Ebéd B menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Négysajtos sertésragu [1,7,(3,4,6,9,10)]
Zöldséges kuskusszal [1]
Fehé.: 33,4g Zsír: 49,8g T.Zs.: 16,4g
Szén.: 84,8g Cukor: 0,4g Só: 4,2g
Ener.: 924,9kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 16,3g Zsír: 12,8g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 57,0g Cukor: 0,2g Só: 1,2g
Ener.: 408,6kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 13,6g Zsír: 20,6g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 88,5g Cukor: 22,8g Só: 0,5g
Ener.: 597,1kcal

Ebéd A menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
[1,8,(5)]
[(12)]
Zserbó tésztá [1,3]
Alma
Fehé.: 29,7g Zsír: 24,3g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 148,6g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 939,7kcal

Ebéd B menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
Francia lecsó [(9)]
Korpás kenyérral [1]
Alma
Fehé.: 20,1g Zsír: 24,5g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 76,3g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 613,5kcal

Uzsonna

Májkrémes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 8,9g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 35,6g Cukor: 0,2g Só: 0,6g
Ener.: 230,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,(1,3,6,9,12)]
Rozskenyér [1]
Fehé.: 22,7g Zsír: 18,1g T.Zs.: 16,9g
Szén.: 77,2g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 564,2kcal

Ebéd A menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Panírozott dinó
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Fehé.: 15,7g Zsír: 23,6g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 91,9g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 649,8kcal

Ebéd B menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Sertéssült [(1,10)]
Fokhagymamártással [1,7]
Pirított kockaburgonyával
Fehé.: 34,1g Zsír: 35,2g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 86,5g Cukor: 0,5g Só: 2,1g
Ener.: 815,7kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trappista sajt szelettel [7]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 20,9g Zsír: 16,0g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 58,7g Cukor: 0,9g Só: 1,2g
Ener.: 462,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 7,5g Zsír: 5,3g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 25,3g Cukor: 22,0g Só: 1,0g
Ener.: 178,2kcal

Ebéd A menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Házi nokedlivel [1,3,7]
Sertéspörkölt [1]
Fehé.: 39,7g Zsír: 49,7g T.Zs.: 13,6g
Szén.: 105,6g Cukor: 0,0g Só: 5,2g
Ener.: 1042,5kcal

Ebéd B menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Túrós Csusza császárszalonna kockával [1,7]
Fehé.: 35,4g Zsír: 62,9g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 108,2g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 1146,9kcal

Uzsonna

Helyben sült kajszi-barackos háromszög [1,7,(3,6,12)]
Fehé.: 7,6g Zsír: 36,5g T.Zs.: 9,7g
Szén.: 80,0g Cukor: 41,8g Só: 1,3g
Ener.: 682,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Kígyóborkával
Fehé.: 11,5g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 49,0g Cukor: 20,3g Só: 0,3g
Ener.: 326,8kcal

Ebéd A menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 28,1g Zsír: 14,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 83,0g Cukor: 8,2g Só: 2,1g
Ener.: 562,1kcal

Ebéd B menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Caprese csirkemell filé [7]
Rizi-bizivel
Fehé.: 41,9g Zsír: 21,4g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 81,5g Cukor: 0,8g Só: 1,7g
Ener.: 690,6kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Fehé.: 10,1g Zsír: 4,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 25,2g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 184,0kcal

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 - 2026.10.05 - 10.09

Felnőtt

HÉTFŐ

Ebéd A menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Párolt rizzsel

Fehé.: 34,8g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 103,2g	Cukor: 1,9g	Só: 2,9g
Ener.: 740,8kcal		

Ebéd B menü

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Négysajtos sertésragu [1,7,(3,4,6,9,10)]
Zöldséges kuskusszal [1]

Fehé.: 33,8g	Zsír: 50,6g	T.Zs.: 16,9g
Szén.: 85,3g	Cukor: 0,4g	Só: 4,2g
Ener.: 935,9kcal		

KEDD

Ebéd A menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
 [1,8,(5)]
 [12]
Zserbó tészta [1,3]
Alma

Fehé.: 30,7g	Zsír: 24,5g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 143,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 926,7kcal		

Ebéd B menü

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
Francia lecsó [(9)]
Korpás kenyérrel [1]
Alma

Fehé.: 22,6g	Zsír: 25,1g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 78,9g	Cukor: 5,5g	Só: 2,6g
Ener.: 638,9kcal		

SZERDA

Ebéd A menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Panírozott dínó
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 16,0g	Zsír: 20,9g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 95,2g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 639,6kcal		

Ebéd B menü

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Sertéssült [(1,10)]
Fokhagymamártással [1,7]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 34,2g	Zsír: 35,7g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 87,5g	Cukor: 3,3g	Só: 2,8g
Ener.: 824,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Ebéd A menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Sertéspörkölt [1]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 39,6g	Zsír: 53,4g	T.Zs.: 13,7g
Szén.: 105,5g	Cukor: 0,0g	Só: 5,2g
Ener.: 1075,5kcal		

Ebéd B menü

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Túrós Csusza császárszalonna kockával [1,7]

Fehé.: 35,4g	Zsír: 62,9g	T.Zs.: 23,0g
Szén.: 108,2g	Cukor: 1,1g	Só: 3,0g
Ener.: 1146,9kcal		

PÉNTEK

Ebéd A menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 41,5g	Zsír: 21,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 105,2g	Cukor: 10,0g	Só: 1,9g
Ener.: 761,5kcal		

Ebéd B menü

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Caprese csirkemell filé [7]
Rizi-bizivel

Fehé.: 41,9g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 81,5g	Cukor: 0,8g	Só: 2,4g
Ener.: 690,9kcal		

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