

Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.27.

|                                                                                                                            |                             |                                                                                      |         |                                                                                                                                          |            |                                                                                        |         |                                                                      |         |                                                                                    |            |                                                                                                             |          |                               |         |         |            |         |         |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|
| <div><br/>eatrend</div> <div>Reggeli</div> |                             | hétfő                                                                                | kedd    | szerda                                                                                                                                   | csütörtök  | péntek                                                                                 | szombat | va                                                                   |         |                                                                                    |            |                                                                                                             |          |                               |         |         |            |         |         |            |
|                                                                                                                            | (00002)<br>Normál A<br>menü | Barackos tea<br>Turista felvágottas<br>Rozskenyér[1]<br>Margarinnal(7)               |         | Tej[7]<br>Baracklekváros(12)<br>Félbarna kenyér[1]<br>Margarinnal(7)                                                                     |            | Meggyes tea<br>Petrezselymes<br>tojáskrém[3,7,10,(12)]<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér[1] |         | Limonádé<br>Hot-dog[1,7]<br>Ketchuppal                               |         | Almás-fahéjas tea<br>Spenótos<br>fetakrém[7]<br>Rozskenyér[1]<br>Alma              |            | Gyümölcsös tea<br>Magyaros<br>vajkrém[7]<br>Korpás kenyér[1]<br>Paprikával                                  |          | K<br>K                        |         |         |            |         |         |            |
|                                                                                                                            |                             | Energia: 525.60 Kcal / 2,197.01 KJ                                                   |         | Energia: 577.27 Kcal / 2,412.99 KJ                                                                                                       |            | Energia: 542.54 Kcal / 2,267.82 KJ                                                     |         | Energia: 295.23 Kcal / 1,234.06 KJ                                   |         | Energia: 660.78 Kcal / 2,762.06 KJ                                                 |            | Energia: 500.45 Kcal / 2,091.88 KJ                                                                          |          | Energia: 42                   |         |         |            |         |         |            |
|                                                                                                                            |                             | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsír                                                                                                                                   | Fehérje    | Zsír                                                                                   | T.Zsír  | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír                                                                             | Fehérje    | Zsír                                                                                                        | T.Zsír   | Fehérje                       | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    |         |         |            |
|                                                                                                                            |                             | 15.68 g                                                                              | 11.30 g | 12.65 g                                                                                                                                  | 22.11 g    | 9.70 g                                                                                 | 4.60 g  | 14.05 g                                                              | 14.78 g | 4.94 g                                                                             | 23.20 g    | 24.74 g                                                                                                     | 9.39 g   | 14.58 g                       | 15.89 g | 15.49 g | 9.55 g     | 16.89 g | 7.73 g  | 18.00 g    |
|                                                                                                                            |                             | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só                                                                                                                                       | Szénhidrát | Cukor                                                                                  | Só      | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só                                                                                 | Szénhidrát | Cukor                                                                                                       | Só       | Szénhidrát                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát |
|                                                                                                                            | 89.94 g                     | 29.98 g                                                                              | 2.15 g  | 100.05 g                                                                                                                                 | 21.39 g    | 0.52 g                                                                                 | 87.82 g | 29.98 g                                                              | 0.61 g  | 63.41 g                                                                            | 14.19 g    | 1.91 g                                                                                                      | 113.37 g | 41.97 g                       | 1.57 g  | 76.87 g | 19.99 g    | 1.41 g  | 76.50 g |            |
| <div>Tízórai</div>                                                                                                         | (00002)<br>Normál A<br>menü | Meggyes<br>táska[1,7,(3,6,12)]                                                       |         | Zöldfűszeres<br>vajkrém[7]<br>Félbarna kenyér[1]                                                                                         |            | Poharas kefir[7]<br>Kifli[1,(7)]                                                       |         | Meggyes<br>táska[1,7,(3,6,12)]                                       |         | Sertés párizsis<br>Félbarna kenyér[1]<br>Margarinnal(7)                            |            | Kockasajttal[7]<br>Kifli[1,(7)]                                                                             |          | S<br>[1,7,(3                  |         |         |            |         |         |            |
|                                                                                                                            |                             | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ                                                   |         | Energia: 231.14 Kcal / 966.17 KJ                                                                                                         |            | Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ                                                       |         | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ                                   |         | Energia: 215.13 Kcal / 899.24 KJ                                                   |            | Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ                                                                            |          | Energia:                      |         |         |            |         |         |            |
|                                                                                                                            |                             | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsír                                                                                                                                   | Fehérje    | Zsír                                                                                   | T.Zsír  | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír                                                                             | Fehérje    | Zsír                                                                                                        | T.Zsír   | Fehérje                       | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    |         |         |            |
|                                                                                                                            |                             | 3.78 g                                                                               | 18.27 g | 4.87 g                                                                                                                                   | 6.38 g     | 8.60 g                                                                                 | 4.04 g  | 10.56 g                                                              | 0.48 g  | 0.21 g                                                                             | 3.78 g     | 18.27 g                                                                                                     | 4.87 g   | 8.26 g                        | 6.24 g  | 2.46 g  | 7.94 g     | 6.53 g  | 3.82 g  | 4.84 g     |
|                                                                                                                            |                             | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só                                                                                                                                       | Szénhidrát | Cukor                                                                                  | Só      | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só                                                                                 | Szénhidrát | Cukor                                                                                                       | Só       | Szénhidrát                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát |
| 39.98 g                                                                                                                    | 20.91 g                     | 0.67 g                                                                               | 31.78 g | 0.00 g                                                                                                                                   | 0.00 g     | 32.00 g                                                                                | 0.00 g  | 1.01 g                                                               | 39.98 g | 20.91 g                                                                            | 0.67 g     | 31.42 g                                                                                                     | 0.00 g   | 0.52 g                        | 23.30 g | 0.00 g  | 1.11 g     | 17.00 g |         |            |
| <div>Ebéd</div>                                                                                                            | (00002)<br>Normál A<br>menü | Daragaluska<br>leves[1,3,9]<br>Székelykáposzta[1,7,(12)]<br>Félbarna<br>kenyérrel[1] |         | Tavaszi<br>zöldségkrémleves<br>*[1,7,9]<br>Levesgyönggyel[1,3,7]<br>Sertéspörkölt[1]<br>Párolt rizsszel<br>Csemege<br>uborkával[15,(12)] |            | Csángógulyás[1,7]<br>Vaníliás<br>piskóta[1,3,7]<br>Csokoládé<br>sodóval[7,15]          |         | Magyaros<br>karalábéleves[1]<br>Rakott kelkáposzta<br>bulgurral[1,7] |         | Paradicsomleves[1,9]<br>Betűtéstával[1,3]<br>Görög rakott<br>burgonya [1,3,7,(10)] |            | Lencseleves[1,7,10,(12)]<br>Félbarna<br>kenyérrel[1]<br>Sertéspaprikás[1,7]<br>Szarvacska<br>tésztával[1,3] |          | Vajgalu<br><br>sertés<br>Petr |         |         |            |         |         |            |
|                                                                                                                            |                             | Oldalak                                                                              |         |                                                                                                                                          |            |                                                                                        |         |                                                                      |         |                                                                                    |            |                                                                                                             |          |                               |         |         |            |         |         |            |

Oldalak

1/ 1

|         |                             |                                                                                 |         |         |                                                                   |         |         |                                                   |         |         |                                                                     |         |         |                                                                   |         |        |                                                          |         |         |                                                                 |         |         |  |
|---------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------|--|
|         |                             |                                                                                 |         |         |                                                                   |         |         |                                                   |         |         |                                                                     |         |         |                                                                   |         |        |                                                          |         |         |                                                                 |         |         |  |
|         |                             | Energia: 817.41 Kcal / 3,416.77 KJ                                              |         |         | Energia: 974.12 Kcal / 4,071.82 KJ                                |         |         | Energia: 1,262.20 Kcal / 5,276.00 KJ              |         |         | Energia: 647.21 Kcal / 2,705.34 KJ                                  |         |         | Energia: 913.35 Kcal / 3,817.80 KJ                                |         |        | Energia: 1,377.07 Kcal / 5,756.15 KJ                     |         |         | Energia: 1,377.07 Kcal / 5,756.15 KJ                            |         |         |  |
|         |                             | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                           | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                             | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír  |  |
|         |                             | 34.87 g                                                                         | 42.10 g | 17.12 g | 31.09 g                                                           | 49.10 g | 13.02 g | 32.91 g                                           | 51.28 g | 6.30 g  | 31.14 g                                                             | 32.72 g | 10.00 g | 43.43 g                                                           | 10.95 g | 3.11 g | 60.12 g                                                  | 57.89 g | 14.70 g | 36.61 g                                                         | 57.89 g | 14.70 g |  |
|         |                             | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                        | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                          | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                               | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só      |  |
|         |                             | 74.00 g                                                                         | 0.07 g  | 4.56 g  | 101.09 g                                                          | 0.29 g  | 6.84 g  | 167.20 g                                          | 78.68 g | 1.17 g  | 59.43 g                                                             | 0.05 g  | 4.52 g  | 158.27 g                                                          | 60.07 g | 5.61 g | 152.17 g                                                 | 0.00 g  | 2.18 g  | 111.70 g                                                        | 0.00 g  | 2.18 g  |  |
| Uzsonna | (00002)<br>Normál A<br>menü |                                                                                 |         |         |                                                                   |         |         |                                                   |         |         |                                                                     |         |         |                                                                   |         |        |                                                          |         |         |                                                                 |         |         |  |
|         |                             | Sajtos pogácsa[1,3,7]                                                           |         |         | Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]                                    |         |         | Bécsi felvágottas Korpás kenyér[1] Margarinnal(7) |         |         | Diákcsemegés Korpás zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával          |         |         | Gyümölcsös joghurt[7,(1)] Kifli[1,(7)]                            |         |        | Rácsos túrós táska[1,3,6,7,(8,11,12)]                    |         |         | Kenőmargarin Korpás kenyér                                      |         |         |  |
|         |                             |                                                                                 |         |         |                                                                   |         |         |                                                   |         |         |                                                                     |         |         |                                                                   |         |        |                                                          |         |         |                                                                 |         |         |  |
|         |                             | Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ                                                |         |         | Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ                                   |         |         | Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ                  |         |         | Energia: 185.56 Kcal / 775.64 KJ                                    |         |         | Energia: 192.34 Kcal / 803.98 KJ                                  |         |        | Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ                       |         |         | Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ                              |         |         |  |
|         |                             | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                           | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                             | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír  |  |
|         |                             | 2.46 g                                                                          | 13.10 g | 3.58 g  | 4.84 g                                                            | 1.40 g  | 2.19 g  | 6.68 g                                            | 8.52 g  | 3.19 g  | 6.44 g                                                              | 4.89 g  | 2.10 g  | 6.56 g                                                            | 3.18 g  | 1.67 g | 8.97 g                                                   | 18.46 g | 5.70 g  | 6.60 g                                                          | 18.46 g | 5.70 g  |  |
|         |                             | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                        | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                          | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                               | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só      |  |
|         |                             | 13.48 g                                                                         | 0.00 g  | 0.79 g  | 17.00 g                                                           | 0.00 g  | 1.02 g  | 27.42 g                                           | 0.00 g  | 1.60 g  | 28.91 g                                                             | 0.09 g  | 0.88 g  | 34.03 g                                                           | 11.23 g | 0.66 g | 26.37 g                                                  | 0.00 g  | 1.46 g  | 29.77 g                                                         | 0.00 g  | 1.46 g  |  |
| Vacsora | (00002)<br>Normál A<br>menü |                                                                                 |         |         |                                                                   |         |         |                                                   |         |         |                                                                     |         |         |                                                                   |         |        |                                                          |         |         |                                                                 |         |         |  |
|         |                             | Erdei gyümölcsös tea<br>Olasz felvágottas Félbarna kenyér[1] Natúr vajkrémme[7] |         |         | Epres tea Bolognai (1,3,6,7,12) Spagetti [1,3] Reszelt sajttal[7] |         |         | Gyümölcsös tea Tarhonyáshús[1,3]                  |         |         | Citromos tea Paraj főzelék[1,7] Főtt tojással[3] Félbarna kenyér[1] |         |         | Epres-csipkebogyós tea Pusztaörkölt burgonyával Káposztasalátával |         |        | Cseresznyés tea Diákcsemegés Kifli[1,(7)] Margarinnal(7) |         |         | Epres-csipkebogyós tea Diákcsemegés Kifli[1,(7)] Margarinnal(7) |         |         |  |
|         |                             |                                                                                 |         |         |                                                                   |         |         |                                                   |         |         |                                                                     |         |         |                                                                   |         |        |                                                          |         |         |                                                                 |         |         |  |
|         |                             | Energia: 645.80 Kcal / 2,699.44 KJ                                              |         |         | Energia: 875.13 Kcal / 3,658.04 KJ                                |         |         | Energia: 860.94 Kcal / 3,598.73 KJ                |         |         | Energia: 819.02 Kcal / 3,423.50 KJ                                  |         |         | Energia: 778.18 Kcal / 3,252.79 KJ                                |         |        | Energia: 433.71 Kcal / 1,812.91 KJ                       |         |         | Energia: 433.71 Kcal / 1,812.91 KJ                              |         |         |  |
|         |                             | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                           | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                             | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír  |  |
|         |                             | 18.37 g                                                                         | 29.55 g | 12.67 g | 37.12 g                                                           | 40.17 g | 13.16 g | 33.45 g                                           | 36.80 g | 10.21 g | 31.79 g                                                             | 26.07 g | 5.21 g  | 25.32 g                                                           | 34.06 g | 9.66 g | 10.82 g                                                  | 9.65 g  | 3.81 g  | 23.12 g                                                         | 9.65 g  | 3.81 g  |  |
|         |                             | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                        | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                          | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                               | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só      |  |
|         |                             | 75.69 g                                                                         | 12.00 g | 1.69 g  | 90.04 g                                                           | 25.02 g | 2.13 g  | 97.90 g                                           | 20.01 g | 1.00 g  | 113.21 g                                                            | 29.98 g | 1.49 g  | 90.49 g                                                           | 39.97 g | 3.67 g | 75.65 g                                                  | 29.98 g | 1.57 g  | 83.24 g                                                         | 29.98 g | 1.57 g  |  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén      4-hal      7-tejte 10-mustár      13-csillagfűrt      16-édesgyökér

Jó Eatrend Kft.  
2730 Albertirsa, Pesti út 65  
1123 Budapest, E 12

2-rák

3-tojás

5-földimogyoró

6-szója

8-dióf

9-zelle

11-szezám

12-kéndioxid-sz

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer

Csoportos adószám: 17764400-0-13

..... Adószám: 14693660-4-13 .....

~~Élelmiszer-vezető~~

Isánap

akaó[7]

ifli[1,(7)]

4.96 Kcal / 1,776.33 KJ

|         |           |
|---------|-----------|
| Zsír    | T.Zsírsav |
| 5.09 g  | 2.66 g    |
| Cukor   | Só        |
| 14.99 g | 1.22 g    |

ajtos rúd

i,6,8,11,12]

99.71 Kcal / 416.79 KJ

|        |           |
|--------|-----------|
| Zsír   | T.Zsírsav |
| 1.40 g | 2.19 g    |
| Cukor  | Só        |
| 0.00 g | 1.02 g    |

skaleves[1,3,

9,(7)]

Rántott

sszelet[1,3]

ezselymes

rizzsel

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 307.25 Kcal / 5,464.31 KJ |           |
| Zsír                      | T.Zsírsav |
| 79.29 g                   | 11.85 g   |
| Cukor                     | Só        |
| 0.02 g                    | 5.93 g    |
|                           |           |

űjasos(1,6,7,10)  
ás kenyér[1]

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 198.44 Kcal / 829.48 KJ |           |
| Zsír                    | T.Zsírsav |
| 5.77 g                  | 2.02 g    |
| Cukor                   | Só        |
| 0.00 g                  | 0.92 g    |
|                         |           |

csipkebogyós tea  
sznósajt  
s kenyérrrel[1]  
ragymával

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 1.38 Kcal / 2,889.97 KJ |           |
| Zsír                    | T.Zsírsav |
| 29.11 g                 | 10.16 g   |
| Cukor                   | Só        |
| 24.98 g                 | 5.79 g    |