

16. hét

Óvodás, iskolás étlap

04.13-04.17	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz, margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paprika	Kakaó Kalács	Csipkebogyó tea Körözött Rozskenyér Paradicsom	Vadmeggyes tea Tavaszi felvágott, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
Leves	Zöldséges karfiolleves	Erőleves	Magyaros csipetkeleves	Erdei gyümölcsleves	Palócleves Teljes kiőrlésű kenyér
Főétel	Sajtos-tejszínes csirkemellragu Orsótészta	Húsgombóc Paradicsommártás Fél adag főtt burgonya Fél adag teljes kiőrlésű kenyér	Sült virsli Gyöngybab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Lecsós sertésszelet Párolt bulgur	Gundel piskóta (dejós) Csokoládé öntet
Felnőtt	Mexikói babragu Teljes kiőrlésű kenyér	Óvári sertésszelet Párolt rizs	Halfasírt Rizi-bizi Majonéz	Rántott csirkemáj Petrezselymes burgonya	Tojáspörkölt Galuska
Uzsonna	Helyben sült sajtos rúd Alma	Gyümölcsjoghurt Kifli	Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Kockasajt Kifli Gyümölcs

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Mézes, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7)			Erdei gyümölcsös tea, Tonhalkrémes[3,4,7,10,(1)], Félbarna kenyér[1], Paprikával			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Csipkebogyós tea, Körözöttes[7], Rozskenyér[1], Paradicsommal			Meggyes tea, Tavaszi felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával		
		Energia: 289.09 Kcal / 1,208.40 KJ			Energia: 306.29 Kcal / 1,280.29 KJ			Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 KJ			Energia: 249.60 Kcal / 1,043.33 KJ			Energia: 259.74 Kcal / 1,085.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.40 g	5.73 g	2.57 g	7.09 g	9.47 g	3.58 g	14.06 g	9.33 g	4.24 g	9.02 g	2.77 g	5.41 g	7.96 g	5.70 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.83 g	8.10 g	0.41 g	47.70 g	15.39 g	0.02 g	59.51 g	14.57 g	0.90 g	46.77 g	14.99 g	0.96 g	43.94 g	15.08 g	0.52 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldséges karfiolleves[1,9], Sajtos-tejszínes csirkeragu[1,7], Orsó tésztával[1,3]			Erőleves[9], Paradicsomos[1,9], Húsgombóc [3], 1/2 adag Főtt burgonyával, Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Magyaros csipetkeleves[1,3], Sült virsli, Gyöngybabfőzelékkel[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Mandarin			Erdei gyümölcsleves[1,7], Natúr szelet, Lecsós, Bulgurral [1]			Palóc gulyásleves[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Gundel piskóta[1,3,7,8,(5,12)], Csokoládé öntettel[7,15]		
		Energia: 452.36 Kcal / 1,890.86 KJ			Energia: 473.68 Kcal / 1,979.98 KJ			Energia: 549.60 Kcal / 2,297.33 KJ			Energia: 577.67 Kcal / 2,414.66 KJ			Energia: 721.05 Kcal / 3,013.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.29 g	13.01 g	3.85 g	15.71 g	17.63 g	4.25 g	21.97 g	25.09 g	6.68 g	19.62 g	27.72 g	6.18 g	19.10 g	28.56 g	5.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.07 g	0.13 g	1.53 g	61.23 g	8.99 g	1.42 g	58.91 g	0.61 g	0.68 g	65.91 g	12.99 g	1.95 g	97.02 g	36.40 g	1.03 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült sajtos rúd [1,7, (3,6,8,11,12)], Alma			Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)], Kifli[1,(7)]			Olasz felvágottas, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával			Paprikás szalámis, Zsemle[1], Margarinnal(7)			Natúr kockasajttal[7], Kifli[1,(7)], Alma		
		Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ			Energia: 221.71 Kcal / 926.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.44 g	2.00 g	2.19 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	9.04 g	9.30 g	7.71 g	6.66 g	6.93 g	2.64 g	7.70 g	5.88 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.50 g	0.00 g	1.04 g	45.25 g	22.45 g	0.90 g	30.60 g	0.00 g	1.60 g	28.53 g	0.00 g	0.52 g	33.70 g	0.00 g	0.99 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleg 7-tejtermék,laktóz

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minose 8-diófélék

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

2-rák

3-tojás

4-hal

5-földimogyoró

6-szója

9-zeller

10-mustár

11-szezám

12-kéndioxid

13-csillagfűrt

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-15
Adószám: 26211606-1-01

Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	hétfő (00442)	A	T Tehéntej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7	
			Mézes	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.08	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
			E Zöldséges karfiolleves	133.08	31.53	1.07	1.57	0.18	3.33	0.01	0.53	1,9	
			Sajtos-tejszínes csirkeragu	726.72	173.86	17.02	7.14	2.98	10.17	0.12	0.33	1,7	
			Orsó tésztaival	1 032.32	246.97	10.20	4.30	0.69	41.57	0.00	0.67	1,3	
			U Helyben sült sajtós rúd	416.80	99.71	4.84	1.40	2.19	17.00	0.00	1.02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 735.43	893.34	46.13	20.74	8.61	129.40	8.23	2.98		
4/14/2026	kedd (00442)	A	T Erdei gyümölcsös tea	257.87	61.69	0.18	0.04	0.00	15.00	14.99	0.00		
			Tonhalkrém	357.38	85.50	0.79	8.77	3.40	0.72	0.40	0.02	3,4,7,10,(1)	
			Félbarna kenyér	648.65	155.18	5.88	0.60	0.18	31.38	0.00	0.00	1	
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			E Erőleves	112.08	26.81	1.19	0.67	0.01	3.96	0.00	0.33	9	
			Paradicsomos	587.29	140.50	1.71	6.78	0.78	17.97	8.99	0.47	1,9	
			Húsgombóc	631.04	150.97	7.78	9.63	3.42	7.23	0.00	0.32	3	
			1/2 adag Főtt burgonyával	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.00	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04	1	
			U Eper ízű gyümölcsjoghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	1,(1)	
4/15/2026	szerda (00442)	A	Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	1,(7)	
			Összesen:	4 411.35	1 055.36	32.15	33.17	11.06	154.18	46.83	2.34		
			T Kakaó	575.17	137.60	6.99	3.02	1.64	20.60	9.99	0.27	7	
			Kalács	1 011.09	241.89	7.07	6.31	2.60	38.91	4.58	0.63	1,3,7	
			E Magyaros csipetkeleves	387.85	92.79	2.00	4.10	0.49	11.78	0.01	0.33	1,3	
			Sült virsli	166.70	147.54	7.50	12.93	4.70	0.12	0.00	0.00		
			Gyöngybabfőzelékkel	878.34	210.13	9.27	7.51	1.47	27.06	0.60	0.31	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04	1	
			Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
			U Olasz felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84		
4/16/2026	csütörtök (00442)	A	Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	4 897.74	1 171.73	45.07	43.72	18.63	149.02	15.18	3.18		
			T Csipkebogyós tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
			Körözött	122.82	29.38	2.63	1.62	0.88	1.03	0.00	0.26	7	
			Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70	1	
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			E Erdei gyümölcsleves	423.59	96.64	1.01	1.18	0.60	21.33	12.99	0.26	1,7	
			Natúr szelet	508.27	121.60	10.50	8.69	1.97	0.20	0.00	0.35		
4/17/2026	péntek (00442)	A	Leccsós	519.17	124.20	1.47	11.56	2.85	3.41	0.00	1.07		
			Bulgurral	983.24	235.23	6.64	6.29	0.76	40.97	0.00	0.27	1	
			U Paprikás szalámis	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
			Zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
			Összesen:	4 327.47	1 030.59	35.30	37.42	14.23	141.21	27.98	3.43		
			T Meggyes tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
			Tavaszi felvágottas	153.39	36.70	2.07	2.92	1.10	0.47	0.00	0.37		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.08	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
4/17/2026	péntek (00442)	A	Kígyóuborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Palóc gulyásleves	575.08	137.58	6.23	8.33	2.11	9.18	0.01	0.45	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04	1	
			Gundel piskóta	1 354.72	324.10	5.06	11.10	1.41	50.52	25.15	0.33	1,3,7,8,(5),(12)	
			Csokoládé öntettel	787.34	188.36	5.03	8.76	2.43	23.25	11.24	0.21	7,15	
			U Natúr kockasajttal	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.56	7	
			Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	1,(7)	
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	5 026.41	1 202.50	34.76	40.14	11.23	174.66	51.48	2.54		