

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Briós [1,3,7]
Fehé.: 10.6g Zsír: 6.4g T.Zs.: 3.1g
Szén.: 43.9g Cukor: 15.7g Só: 0.6g
Ener.: 277.4kcal

Ebéd

Zellerleves [1,3,9]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Párolt rizszel
Ketchuppal
Fehé.: 21.8g Zsír: 24.2g T.Zs.: 1.9g
Szén.: 62.4g Cukor: 4.8g Só: 4.0g
Ener.: 558.6kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 7.3g Zsír: 5.3g T.Zs.: 1.9g
Szén.: 28.8g Cukor: 0.0g Só: 0.5g
Ener.: 192.3kcal

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 7.9g Zsír: 8.2g T.Zs.: 7.8g
Szén.: 46.0g Cukor: 15.1g Só: 1.0g
Ener.: 290.3kcal

Ebéd

FokhagymakréMLEves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Fehé.: 27.2g Zsír: 35.9g T.Zs.: 11.6g
Szén.: 63.9g Cukor: 2.1g Só: 2.0g
Ener.: 695.2kcal

Uzsonna

Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,(3,8,10,11,12)]
Alma
Fehé.: 4.4g Zsír: 19.0g T.Zs.: 4.9g
Szén.: 45.9g Cukor: 12.8g Só: 0.7g
Ener.: 376.0kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 12.7g Zsír: 5.6g T.Zs.: 2.7g
Szén.: 50.1g Cukor: 8.1g Só: 0.3g
Ener.: 302.3kcal

Ebéd

Szatmári szilvakréMLEves [1,7,(12)]
Múzliszóráttal [1,(5,6,7,8)]
Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával
Fehé.: 17.4g Zsír: 15.7g T.Zs.: 3.5g
Szén.: 93.3g Cukor: 24.4g Só: 2.3g
Ener.: 557.0kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozsos zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 7.2g Zsír: 5.8g T.Zs.: 2.3g
Szén.: 20.0g Cukor: 0.1g Só: 0.9g
Ener.: 161.2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Főtt tojáskarikával [3]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 11.3g Zsír: 7.7g T.Zs.: 2.5g
Szén.: 35.5g Cukor: 6.1g Só: 0.3g
Ener.: 272.3kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Körte
Fehé.: 19.9g Zsír: 31.4g T.Zs.: 7.7g
Szén.: 79.7g Cukor: 0.0g Só: 1.1g
Ener.: 672.0kcal

Uzsonna

Poharas puding [1,7]
Kifli [1,(7)]
Fehé.: 8.6g Zsír: 5.9g T.Zs.: 3.2g
Szén.: 47.4g Cukor: 19.5g Só: 0.5g
Ener.: 278.3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Barackos tea
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 8.8g Zsír: 6.8g T.Zs.: 6.8g
Szén.: 45.6g Cukor: 15.0g Só: 1.2g
Ener.: 279.7kcal

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Prézlis nudli [1]
Eper öntettel
Porcukorral
Fehé.: 20.4g Zsír: 8.4g T.Zs.: 1.5g
Szén.: 105.1g Cukor: 17.5g Só: 1.5g
Ener.: 580.5kcal

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

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

21. hét

Óvodás, iskolás étlap

05.18-05.22.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Briós	Citromos tea Sülthús krém Rozskenyér Jégcsapretek	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Mentás limonádé Tojáskarika Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paradicsom	Barackos tea Sertés párizsi Rozskenyér Margarin Paprika
Leves	Zöldséges zellerleves	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy	Szatmári szilvakrémleves Müzli szórat	Kukoricagaluska leves	Lencsegulyás
Főétel	Csirke nuggets Párolt rizs Ketchup	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Panírozott halfalatka Burgonyapüré Vitamin saláta	Csikós tokány Párolt bulgur Körte	Prézlis nudli Eper öntet Porcukor szórat
Felnőtt	Zöldbabfőzelék Vagdalt Teljes kiőrlésű kenyér	Köményes sertéssült Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság	Lecsós sertésszelet Tarhonya	Rakott karfiol Körte	Káposztás tészta
Uzsonna	Mátrai diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Helyben sült vaníliás ha-si Alma	Zala felvágott Rozsos zsemle Margarin Kígyóuborka	Poharas puding kifli	Helyben sült sajtkrémes rúd

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7], Briós[1,3,7]			Citromos tea, Sült húskrémes[7,10,(12)], Rozskenyér[1], Jégcsapretekkel			Tehéntej 1,5%[7], Mézes, Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7)			Menta ízű limonádé, Főtt tojáskarikával[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paradicsommal			Barackos tea, Sertés párizsis, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával		
		Energia: 277.35 Kcal / 1,159.32 KJ			Energia: 290.29 Kcal / 1,213.41 KJ			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 272.27 Kcal / 1,138.09 KJ			Energia: 279.70 Kcal / 1,169.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.60 g	6.44 g	3.08 g	7.86 g	8.19 g	7.75 g	12.72 g	5.60 g	2.71 g	11.29 g	7.71 g	2.45 g	8.81 g	6.81 g	6.80 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.94 g	15.72 g	0.59 g	45.96 g	15.12 g	0.98 g	50.08 g	8.10 g	0.33 g	35.51 g	6.14 g	0.32 g	45.58 g	14.99 g	1.22 g
		Zellerleves[1,3,9], Csirke nuggets(1,3,7), Párolt rizszel, Ketchuppal			FokhagymakréMLEves[1,7], Levesgyönggyel[1,3,7], Bolognai [9,(1,3,6,7,12)], spagetti[1,3], Reszelt trapišta sajttal[7]			Szatmári szilvakréMLEves[1,7,(12)], MúZliszórattal[1,(5,6,7,8)], Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)], BurgonyapüRével[7], Vitaminsalátával			Kukoricagaluska-leves[1,3,9], Csikós tokány[1,7], Bulgurral [1], Körte			Magyaros lencsegulyás[1,7,10,(12)], Prézlis nudli[1], Eper öntettel, Porcukorral		
		Energia: 558.58 Kcal / 2,334.86 KJ			Energia: 695.18 Kcal / 2,905.85 KJ			Energia: 557.01 Kcal / 2,328.30 KJ			Energia: 672.02 Kcal / 2,809.04 KJ			Energia: 580.45 Kcal / 2,426.28 KJ		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.80 g	24.15 g	1.88 g	27.16 g	35.88 g	11.58 g	17.41 g	15.69 g	3.52 g	19.88 g	31.38 g	7.73 g	20.37 g	8.38 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.41 g	4.82 g	3.96 g	63.89 g	2.14 g	2.00 g	93.26 g	24.44 g	2.33 g	79.67 g	0.01 g	1.12 g	105.08 g	17.48 g	1.53 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Mátrai diákcsemegeés, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával			Helyben sült vaníliás ha-si[1,6,7,(3,8,10,11,12)], Alma			Zala felvágottas, Rozsos zsemlé[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával			Poharas puding[1,7], Kifli[1,(7)]			Helyben sült sajtkrémes rúd[1,7]		
		Energia: 192.25 Kcal / 803.61 KJ			Energia: 375.96 Kcal / 1,571.51 KJ			Energia: 161.23 Kcal / 673.94 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.32 g	5.31 g	1.85 g	4.39 g	18.99 g	4.93 g	7.20 g	5.83 g	2.28 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.76 g	0.00 g	0.46 g	45.90 g	12.83 g	0.70 g	19.99 g	0.09 g	0.91 g	47.36 g	19.50 g	0.52 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e 7-tejtermék,laktóz
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék
Allergén lista (kód-allergén)
9-zeller

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója

10-mustár 13-csillagfürt
11-szezám 14-puhatestűek
12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.
2730 Alberti út, Pesti út 65.....
Csoportos adószám: 17783408-5-15
Adószám: 26261022-15
Készítette: 3

Táplálék naplózás 2026.05.18. - 2026.05.24.										
Dátum	Étkezési időpont	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Protein (g)	Carb (g)	Cholesterol (g)	Szénhidrát (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Összes zsír (g)
5/18/2026 csütörtök (00442)	Jászberény Óvoda 4-5 éves A	T Kakao	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27 7
		Bnós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32 1,3 7
		E Zellerleves	335,96	78,56	1,20	5,86	0,68	5,52	0,02	1,09 1,3 9
		Csirké nuggets	594,95	142,33	14,82	8,73	0,11	0,16	0,00	2,18 (1),(3),(7)
		Párolt rizszel	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26
		Ketchuppal	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43
		Matrai diákszemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
		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)
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
Összesen:		4 305,42	1 028,18	39,72	35,90	6,81	135,11	20,54	5,01	
5/19/2026 csütörtök (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
		Sült húskrémes	299,42	71,63	1,45	7,06	3,22	0,49	0,00	0,27 7,10,(12)
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
		Jégsaprétekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		E Fokhagymakrémleves	693,47	165,90	2,69	12,29	2,38	10,19	0,01	0,29 1,7
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09 1,3 7
		Botognal	658,68	157,58	7,92	10,73	3,57	6,17	1,73	0,46 9,(1),(3),(6),(7),(12)
		spagetti	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67 1,3
		Reszelt trappista sajttal	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,32	0,49 7
		U Helyben sült vaníliás há-si	1 353,39	323,78	3,79	18,39	4,83	35,40	12,83	0,68 1,6,7,(3),(8),(10),(1)
Összesen:		5 690,79	1 381,43	39,41	63,06	24,26	155,75	30,09	3,68	
5/20/2026 csütörtök (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
		Mlézse	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00
		Féltalma kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
		E Szatmári szilvakrémleves	524,64	125,51	1,08	1,68	0,99	26,06	18,39	0,27 1,7,(12)
		Műzslázórtattal	147,42	0,00	0,90	0,70	0,19	6,30	1,35	0,01 1,(5),(6),(7),(8)
		Hál nuggets	729,28	174,47	9,05	7,32	0,65	17,55	0,70	1,13 1,4,(2),(3),(6),(7),(
		Burgonyapöttyel	861,88	213,37	5,25	5,75	1,66	34,28	0,00	0,38 7
		Vitaminálsalátával	182,50	43,66	1,13	0,24	0,03	9,07	4,00	0,54
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
Összesen:		4 413,12	1 020,50	37,33	27,12	8,51	163,33	32,63	3,57	
5/21/2026 csütörtök (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T Menta ízű limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00
		Főtt teljeskornúval	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		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)
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		E Kukoricagaluska-leves	413,27	98,87	2,49	2,83	0,36	15,63	0,01	0,33 1,3 9
		Csokis tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	0,51 1,7
		Bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27 1
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Poharas puding	706,50	169,02	4,79	5,65	3,12	24,56	19,50	0,11 1,7
Összesen:		5 110,37	1 222,59	39,72	45,02	13,40	162,54	25,65	1,96	
5/22/2026 csütörtök (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
		Sertés pártizs	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		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
		E Magyaros lencsegyútlis	732,84	175,32	10,03	7,82	1,50	15,97	0,00	0,36 1,7,10,(12)
		Prézlis nudli	1 340,05	320,59	10,17	0,44	0,00	67,33	0,00	1,17 1
		Eper öntettel	207,38	44,39	0,17	0,12	0,01	11,79	7,49	0,00
		Porcokom	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		U Helyben sült sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69 1,7
Összesen:		4 302,77	1 024,15	37,17	17,50	11,92	183,94	32,47	4,44	