

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Kalács [1,3,7]
 Baracklekváros [(12)]

Fehé.: 13.9g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 56.6g	Cukor: 11.7g	Só: 0.9g
Ener.: 367.9kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
 Eperlevél tésztával [1,3]
 Curry-s Ázsiai csirkeragu [1,7]
 Párolt rizszel

Fehé.: 19.5g	Zsír: 13.4g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 70.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 482.5kcal		

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

Citrom ízű limonádé
 Főtt tojáskarikával [3]
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paradicsommal

Fehé.: 5.7g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 7.4g	Cukor: 6.1g	Só: 0.2g
Ener.: 130.2kcal		

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves [1,7]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Milánói [1,(3,6,7,12)]
 Makaróni tésztával [1,3]
 Reszelt trappista sajttal [7]
 Görögdinnye

Fehé.: 33.9g	Zsír: 30.2g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 77.5g	Cukor: 5.6g	Só: 5.6g
Ener.: 723.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [4,5,13]
 Fehé.: 11.7g
 Szén.: 19.7g

Zsír: 26.5g	T.Zs.: 10.1g
Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 365.3kcal	

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
 Rozskenyér [1]
 Kenőmájassal

Fehé.: 15.3g	Zsír: 9.7g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 55.6g	Cukor: 10.1g	Só: 1.3g
Ener.: 353.6kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
 Csigatésztával [1,3]
 Fokhagymás sertéstokány [1,7]
 Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 17.0g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 55.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 472.0kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 7.3g	Zsír: 6.0g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 28.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.6g
Ener.: 198.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
 Körözöttes [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 8.5g	Zsír: 2.5g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 36.0g	Cukor: 6.0g	Só: 0.3g
Ener.: 201.8kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
 Csipetkésztával [1,3]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Almás kenyérpuding magyarosan tojással
 [1,3,7,(12)]
 Dejós [1,8,(5)]

Fehé.: 23.9g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 108.5g	Cukor: 34.7g	Só: 1.0g
Ener.: 664.9kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [3,4,5,12,13]
 Fehé.: 4.8g
 Szén.: 17.0g

Zsír: 1.4g	T.Zs.: 2.2g
Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 99.7kcal	

PÉNTEK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
 Csirkemellsonkás
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paradicsommal

Fehé.: 3.8g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 16.6g	Cukor: 15.0g	Só: 0.5g
Ener.: 105.5kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9,(1)]
 Cérnácskával [1,3]
 Egészen párolt sertéskaraj [(1,10)]
 Köményes pecsenyelé [1]
 Tört burgonyával [(7)]
 1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 19.7g	Zsír: 27.4g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 58.1g	Cukor: 5.1g	Só: 2.5g
Ener.: 562.7kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 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		

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

23. hét

Óvodás, iskolás étlap

06.01.- 06.05.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kalács Baracklevár	Eper tea/limonádé Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Tojásszelet Paradicsom	Kakaó Teljes kiőrlésű rozskenyér Kenőmájás	Citromos tea/limonádé Teljes kiőrlésű kenyér Körözött Pritamin paprika	Erdei gyümölcsös tea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Csirkemell sonka Paradicsom
Leves	Kímélő zöldségleves eperlevéllel	Mentás zöldborsókrémleves levesgyönggyel	Magyaros karalábéleves csigatésztával	Lencsegulyás csipetkével Teljes kiőrlésű kenyér	Aranylő húsleves cérnácskával
Menü „A”	Currys-ázsiai csirkemellragu Párolt rizs	Milánói makaróni Reszelt Sajt Görögdinnye	Fokhagymás sertéstokány Pirított burgonya	Almás kenyérpuding magyarosan Tojáshabbal Dejő szórattal	Egészben párolt sertéskaraj köményes pecsenyelével Tört burgonyával Párolt lilakáposztával
Menü „B”	Mustáros zöldséges sertésragu Bulgurral	Mac&Cheese Görögdinnye	Tejszínes spenótfőzelék Sajtgolyóval Teljes kiőrlésű kenyér	Muszaka	Halfilé sajttal- paradicsommal sültve Jázmín rizs
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Mátrai diákcsemege Paprika	Helyben sült vaníliás táska	Zsemle Margarin Sertés párizsi Kígyóuborka	Sajtos rúd	Gyümölcs joghurt Kifli

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Kalács[1,3,7], Baracklekváros(12)	Citrom ízű limonádé, Főtt tojáskarikával[3], Teljes kiörlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paradicsommal	Kakaó[7], Rozskenyér[1], Kenőmájassal	Citrom ízű limonádé, Körözöttes[7], Teljes kiörlésű kenyér[1], Pritamin Paprikával	Erdei gyümölcsös tea, Csirkemellsonkás, Teljes kiörlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paradicsommal
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 130.21 Kcal / 544.28 KJ	Energia: 353.60 Kcal / 1,478.05 KJ	Energia: 201.78 Kcal / 843.44 KJ	Energia: 105.48 Kcal / 440.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav
		13.92 g9.31 g4.23 g	5.73 g6.98 g2.41 g	15.25 g9.70 g8.48 g	8.46 g2.45 g0.92 g	3.78 g2.64 g1.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kímélő zöldségleves[9], Eperlevél tésztával[1,3], Curry- s Ázsiai csirkeragu[1,7], Párolt rizzzsel	Mentás zöldborsókrémleves[1,7], Levesgyönggyel[1,3,7], Milánói [1,(3,6,7,12)], Makaróni tésztával [1,3], Reszelt trapista sajttal[7], Görögdinnye	Magyaros karalábéleves[1], Csigatésztával[1,3], Fokhagymás sertéstokány[1,7], Pirított kockaburgonyával	Magyaros lencsegulyás[1,7,10,(12)], Csipetketésztával[1,3], Teljes kiörlésű kenyérrel[1], Almás kenyérpuding magyarosan [1,3,7,(12)], Dejő szórattal[1,8,(5)]	Aranylő húsleves[9,(1)], Cérmácskával[1,3], Egészben párolt sertéskaraj(1,10), Köményes pecsenyelé[1], Tört burgonyával(7), Párolt lilakáposztával
		Energia: 482.46 Kcal / 2,016.68 KJ	Energia: 723.69 Kcal / 3,025.02 KJ	Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 KJ	Energia: 664.91 Kcal / 2,779.32 KJ	Energia: 490.01 Kcal / 2,048.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav
		19.54 g13.43 g2.31 g	33.92 g30.24 g9.42 g	16.99 g19.76 g5.50 g	23.91 g16.86 g4.01 g	18.81 g22.10 g4.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Mátrai diákcsemegés, Teljes kiörlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával	Helyben sült vaníliás táska[1,7,(3,6,12)]	Sertés párizsis, Zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával	Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]	Barack ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)], Kifli[1,(7)]
		Energia: 192.25 Kcal / 803.61 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 198.89 Kcal / 831.36 KJ	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 215.74 Kcal / 901.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav	FehérjeZsírT.Zsirsav
		7.32 g5.31 g1.85 g	11.71 g26.46 g10.07 g	7.28 g6.01 g2.56 g	4.84 g1.40 g2.19 g	6.56 g1.18 g0.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.76 g0.00 g0.46 g	19.66 g0.00 g1.38 g	28.88 g0.09 g0.59 g	17.00 g0.00 g1.02 g	43.80 g19.00 g0.49 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e 7-tejtermék,laktóz
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék
Allergén lista (kód-allergén)
1-glutén 4-hal
2-rák 5-földimogyoró
3-tojás 6-szója

9-zeller
10-mustár 13-csillagfürt
11-szezámm 14-puhatestűek
12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégjegyzékszám: 017783408-5-1-
Adószám: 26215833-4-13
Élelmiszervezető



Tápellátás 2026.05.01.-2026.05.07											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Megjegyzés
6/1/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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	Baracklevél	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00 (12)
			Kimélő zöldségleves	176,94	42,33	1,36	1,08	0,13	6,58	0,01	0,35 9
			Eperével tésztával	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04 1,3
			Curry-szósz csirkeragu	415,68	99,44	11,75	2,55	1,03	7,22	0,01	0,36 1,7
			Párolt rizessel	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26
		U	Mátrai 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	
			Összesen:	4 357,92	1 042,57	40,78	28,05	8,39	155,50	11,73	2,37
6/2/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
			Főtt tojásleves	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	Mentás zöldborsókrémleves	562,56	134,58	3,88	7,47	1,64	12,75	2,01	1,20 1,7
			Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09 1,3,7
			Milánói	752,65	180,06	12,89	9,97	2,15	9,43	3,23	3,14 1,(3),(6),(7),(12)
			Makaróni tésztával	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
			Görögnyire	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01
		U	Helyben sült vanília táska	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38 1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	5 096,35	1 219,23	51,36	63,68	21,90	104,54	11,78	7,22
6/3/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T	Kakao	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27 7
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			Kendmájással	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		E	Magyaros karalábéleves	167,70	40,12	1,35	0,80	0,11	6,86	0,03	0,32 1
			Csúszkésztával	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04 1,3
			Fokhagymás sertéstkánp	855,00	204,55	9,57	16,57	5,09	4,02	0,00	0,59 1,7
			Pirított kockaburgonyával	847,04	202,64	5,00	2,07	0,24	40,00	0,00	0,05
		U	Sertés pártzis	176,25	42,64	2,38	3,64	1,36	0,04	0,00	0,46
			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)
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Összesen:	4 282,41	1 024,50	39,52	35,47	16,54	139,77	10,21	2,90
6/4/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
			Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,26 7
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Pritamin Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E	Magyaros lencsegyúds	734,40	175,69	10,06	7,82	1,50	15,98	0,00	0,36 1,7,10,(12)
			Csúszkésztával	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04 1,3
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
			Almás kenyérfuding magyarosan	1 391,23	311,96	8,13	5,66	2,38	61,72	24,21	0,52 1,3,7,(12)
			Dejős	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00 1,8,(5)
		U	Helyben sült sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02 1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
			Összesen:	4 126,61	966,40	37,21	20,71	7,12	161,49	40,69	2,32
6/5/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T	Erdi gyümölcsös tea	257,87	61,69	0,18	0,04	0,00	15,00	14,99	0,00
			Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	Aranyó húsleves	93,98	22,48	1,01	0,72	0,03	3,01	0,02	0,71 9,(1)
			Cémmáskával	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04 1,3
			Egyszerűen párolt sertéskaraj	369,22	88,33	10,51	4,99	1,55	0,27	0,03	0,35 (1),(10)
			Köményes pecsenyével	212,48	50,83	0,75	3,37	0,40	4,31	0,00	0,13 1
			Tört burgonyával	974,53	233,14	4,26	8,48	1,52	34,02	0,00	0,31 (7)
			1/2 adag Párolt illakposztával	603,67	144,42	2,13	9,54	1,09	12,31	5,00	1,00
		U	Barack ízű gyümölcsjoghurt	445,00	106,46	2,80	0,90	0,50	21,00	19,00	0,08 7,(1)
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			Összesen:	3 694,98	883,94	30,02	31,22	6,33	118,52	39,04	3,52