

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 14.8g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 10.8g
Szén.: 40.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 395.4kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 18.3g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 50.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 549.4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7.4g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 28.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 194.7kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Majonéz tojáskrém [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8.7g	Zsír: 9.5g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 39.7g	Cukor: 6.1g	Só: 0.3g
Ener.: 287.0kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 19.1g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 85.0g	Cukor: 13.0g	Só: 1.1g
Ener.: 514.6kcal		

Uzsonna

Házi sajtos pogácsa [1,3,7]
Sajtos pogácsa (mirelit) [1,3,7]

Fehé.: 11.5g	Zsír: 24.8g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 50.3g	Cukor: 0.2g	Só: 1.6g
Ener.: 472.6kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12.4g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 51.0g	Cukor: 12.7g	Só: 0.9g
Ener.: 327.2kcal		

Ebéd

Mediterrán fűszeres paradicsomleves aszalt
paradicsommal [1,9,(5,6,7,8,10,11,12)]
Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 16.1g	Zsír: 21.7g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 66.9g	Cukor: 30.3g	Só: 3.4g
Ener.: 532.9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 9.7g	Zsír: 3.7g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 31.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 197.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsös tea
Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 3.0g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 10.4g	Cukor: 10.1g	Só: 0.9g
Ener.: 127.4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
Mustáros lencsefőzelék [1,7,10,(3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 27.8g	Zsír: 36.7g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 49.9g	Cukor: 1.6g	Só: 1.0g
Ener.: 619.4kcal		

Uzsonna

Sajtkrém rúd (mirelit) [1,7]
Alma

Fehé.: 8.6g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 43.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 216.2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tejeskávé [7]
Trapista sajt szelettel [7]
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 21.4g	Zsír: 14.6g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 53.7g	Cukor: 12.5g	Só: 1.8g
Ener.: 432.7kcal		

Ebéd

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pankó morzsában rántott halfilé [1,3,4,
(5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizzsel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 23.1g	Zsír: 52.8g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 86.7g	Cukor: 0.1g	Só: 1.3g
Ener.: 919.6kcal		

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		

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

24. hét

Óvodás, iskolás étlap

06.08.- 06.12.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Zöldfűszeres sajtkrém Paradicsom	Limonádé Félbarna kenyér Majonézes tojáskrém Lilahagyma	Vaníliás tej Molnárka	Málna tea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Soproni felvágott Kígyóuborka	Macikavé Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Sajtszelet Paprika
Leves	Zöldséges-tejfölös karfiolleves	Alföldi gulyásleves árpagyönggyel Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán fűszeres paradicsomleves aszalt paradicsommal	Zöldségeszencia kiskagyló tésztával	Sültpaprika-krémleves levesgyönggyel
Menü „A”	Lecsós sertésragu Párolt bulgur	Káposztás cvekedli Porcukor Alma	Sajtos-húsos cukkinirakás	Mustáros lencsefőzelék Fűszeres apróhússal Teljes kiőrlésű kenyér	Pankó morzsában rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz
Menü „B”	Pulykamellfilé olvadó sajttal Korianderes kuskusszal	Fahéjas almával töltött gombócok Édes morzsába forgatva Alma	Rakott brokkoli Gerslivel	Zöldborsófőzelék Sült virsli "Nagyi módra" Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes-mázas sült csirkecombok Petrezselymes burgonyával
Uzsonna	Zsemle Margarin Zala felvágott	Helyben sült sajtos pogácsa	Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Pulykamellsonka Pritamin paprika	Helyben sült sajtkrémés rúd Alma	Puding Kifli

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Zöldfűszeres sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsommal	Citrom ízű limonádé, Majonézes tojáskrém[3,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1], Lilahagymával	Vaníliás tej[7], Molnárka[1,3,7]	Gyümölcsös tea, Soproni felvágottas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával	Tejeskávé[7], Trappista sajt szelettel[7], Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával
		Energia: 395.43 Kcal / 1,652.90 KJ	Energia: 287.03 Kcal / 1,199.79 KJ	Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ	Energia: 127.40 Kcal / 532.53 KJ	Energia: 432.69 Kcal / 1,808.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		14.82 g19.18 g10.84 g	8.69 g9.45 g3.07 g	12.40 g7.99 g3.69 g	3.01 g8.19 g3.34 g	21.42 g14.57 g12.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldséges-Tejfölös karfiolleves[1,7], Leccsós sertésragu, bulgurral[1]	Alföldi gulyásleves, Levesbetét(Árpagyöngy)[1], Teljes kiőrlésű kenyérral[1], Káposztás Cvekedi[1,3], Porcukorral, Alma	Mediterrán fűszeres paradicsomleves aszalt paradicsommal[1,9,(5,6,7,8,10, 11,12)], Sajtos húsos cukkinirakás[1,7]	Zöldségleves[7,9], Kiskagyló tésztával[1,3], Fűszeres aprósült[1,(3,6,7,9,10)], Mustáros lencsefőzelék[1,7,10,(3,6,9,1 2)], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]	Sültpaprika- KréMLEVES[1,7,(3,6,9,10)], Levesgyönggyel[1,3,7], Pankó morzsában rántott halfilé[1,3,4,(5,6,7,8,11,12)], Kukoricás rizzsel, Majonézzel[3,10,(7)]
		Energia: 549.42 Kcal / 2,296.58 KJ	Energia: 514.64 Kcal / 2,151.20 KJ	Energia: 532.94 Kcal / 2,227.69 KJ	Energia: 619.42 Kcal / 2,589.18 KJ	Energia: 919.62 Kcal / 3,844.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		18.29 g31.72 g8.21 g	19.10 g10.47 g1.73 g	16.14 g21.68 g7.23 g	27.82 g36.72 g9.52 g	23.06 g52.75 g8.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágottas, Zsemle[1], Margarinnal(7)	Házi sajtos pogácsa[1,3,7], Sajtos pogácsa (mirelit)[1,3,7]	Pulykamell sonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Pritamin Paprikával	Sajtkrém rúd (mirelit)[1,7], Alma	Poharas puding[1,7], Kifli[1,(7)]
		Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ	Energia: 472.58 Kcal / 1,975.38 KJ	Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ	Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ	Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.43 g5.54 g2.20 g	11.49 g24.84 g8.15 g	9.70 g3.70 g5.60 g	8.59 g2.91 g3.61 g	8.55 g5.93 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.73 g0.00 g0.52 g	50.29 g0.16 g1.64 g	31.38 g0.00 g1.19 g	43.78 g0.00 g1.71 g	47.36 g19.50 g0.52 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén

2-rák

3-tojás
- 4-hal

5-földimogyoró

6-szója

9-zeller

11-szezámm 14-puhatestűek
12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cseppkút, 1048 Budapest
Adószám: 26215833-4-13
3

Tápellátás 2026.06.05. - 2026.06.14.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	
6/8/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
			Zoldfűszeres sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47 7
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		E	Zöldséges-Tejfölös karfiolleves	203,55	48,70	1,55	2,27	0,77	5,47	0,02	0,29 1,7
			Leccsós sertésragu	1 108,73	265,49	10,10	23,16	6,68	3,82	0,00	0,55
			bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27 1
		U	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	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:	4 763,14	1 139,51	40,54	56,44	21,25	119,34	0,02	2,45
6/9/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
			Majonézes tojáskrém	407,39	97,46	2,54	8,79	2,89	0,46	0,06	0,33 3,7,10,(12)
			Fabarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
			Likárgyngyval	33,08	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00
		E	Alföldi gulyásleves	430,59	103,01	5,30	5,65	1,03	7,44	0,00	0,34
			Levesbetét(Árpagyngy)	92,24	22,07	0,57	0,09	0,01	4,73	0,00	0,00 1
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
			Káposztás Cvekedi	1 076,49	257,53	10,21	4,12	0,67	44,61	3,00	0,67 1,3
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01
		U	Házi sajtos pogácsa	1 212,47	290,06	9,03	11,74	4,57	36,81	0,16	0,85 1,3,7
			Sajtos pogácsa (mirelit)	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79 1,3,7
			Összesen:	5 326,37	1 274,25	39,28	44,76	12,95	175,05	19,20	3,03
6/10/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27 7
			Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,62 1,3,7
		E	Mediterrán fűszeres paradicsomleves	741,99	177,51	1,79	1,72	0,18	38,55	30,16	1,08 1,9,(5),(6),(7),(8),(
			Sajtos húsos kukorinakás	1 485,70	355,43	14,35	19,96	7,05	28,30	0,16	2,27 1,7
		U	Pulykamell sonká	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			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)
			Pitavmin Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 421,91	1 057,88	38,24	33,37	16,52	149,24	43,01	5,43
6/11/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Gyümölcsös tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00
			Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	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)
			Kékgyngyval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E	Zöldségleves	310,79	74,35	0,77	6,52	1,14	3,03	0,02	0,30 7,9
			Kékgyngy tészával	101,13	0,00	0,95	0,21	0,04	4,59	0,00	0,04 1,3
			Fűszeres aprósüt	1 026,10	245,48	12,61	20,56	6,43	2,40	0,32	0,38 1,(3),(6),(7),(9),(10)
			Mustáros lencsefőzelék	955,46	228,58	10,71	9,06	1,89	25,62	1,21	0,24 1,7,10,(3),(6),(9),(
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
		U	Sajtkrémös rúd (mirelit)	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69 1,7
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	4 126,47	963,00	39,42	47,82	16,47	104,09	11,63	3,62
6/12/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Tejeskuvé	607,97	145,45	6,81	3,00	1,63	22,64	11,99	0,27 7
			Trapiéta sajt szelettel	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
			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	Sültipaprika-Krémleves	805,43	192,69	5,53	12,64	2,44	15,90	0,02	0,35 1,7,(3),(6),(9),(10)
			Levesgyngyvel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09 1,3,7
			Panko morzsában rántott halfilé	827,55	197,98	12,72	9,99	1,20	13,97	0,04	0,57 1,3,4,(5),(6),(7),(8)
			Kukoricás rizzsel	1 291,58	308,99	5,74	8,85	1,03	51,22	0,00	0,26
			Majonézzel	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04 3,10,(7)
		U	Pórhars puding	706,50	169,02	4,79	5,65	3,12	24,56	19,50	0,11 1,7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			Összesen:	6 815,87	1 630,61	53,03	73,25	24,06	187,76	32,11	3,59