

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7.7g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 21.7g	Cukor: 10.0g	Só: 0.3g
Ener.: 220.2kcal		

Ebéd

Tojással gazdagított leves [1,3]
Póréhagymás-tejszínes Sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 18.9g	Zsír: 29.0g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 53.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 537.8kcal		

Uzsonna

Diákcsemegés
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 22.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 155.6kcal		

KEDD

Tízórai

Epres tea
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10.6g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 45.8g	Cukor: 15.0g	Só: 1.4g
Ener.: 269.6kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémes [1,7]
Bruschetta chips-el [1,7]
Teriyaki tészta csirkemell Rögökkel [1,6,(3)]

Fehé.: 24.6g	Zsír: 21.2g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 58.8g	Cukor: 4.3g	Só: 3.0g
Ener.: 483.6kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,(3,6,12)]
Alma

Fehé.: 4.4g	Zsír: 18.9g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 50.5g	Cukor: 20.9g	Só: 0.7g
Ener.: 393.4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 6.4g	Zsír: 9.5g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 35.1g	Cukor: 6.4g	Só: 0.1g
Ener.: 254.0kcal		

Ebéd

Füstölt kolbászos fejtettbaleves [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Rizsfelfújt [3,7,(12)]
Baracklekváros [(12)]
Porcukorral

Fehé.: 21.5g	Zsír: 15.9g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 119.0g	Cukor: 52.6g	Só: 1.7g
Ener.: 709.4kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
Májkrémes
Kígyóborkával

Fehé.: 7.1g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 33.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 197.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kaliforniai paprikával

Fehé.: 15.1g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 42.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 311.7kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Kapros tejföls tökfőzelékkel [1,7]
Sertéspörkölt
Görögdinnye

Fehé.: 15.0g	Zsír: 20.4g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 45.1g	Cukor: 7.0g	Só: 1.4g
Ener.: 428.7kcal		

Uzsonna

Csokoládé krémes rúd [3,4,5,12,13]

Fehé.: 11.7g	Zsír: 26.5g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 19.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 365.3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 13.9g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 62.0g	Cukor: 17.1g	Só: 1.0g
Ener.: 406.4kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Roston sült csirkemell [(10)]
Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
Puliszka

Fehé.: 29.7g	Zsír: 38.1g	T.Zs.: 12.8g
Szén.: 56.9g	Cukor: 0.8g	Só: 2.9g
Ener.: 691.8kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Rozsos kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 8.2g	Zsír: 6.2g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 30.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 213.3kcal		

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

25. hét

Óvodás, iskolás étlap

06.15.- 06.19.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Teljes kiőrlésű zsemle Magyaros vajkrém Paprika	limonádé Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Szendvicssonka Paradicsom	limonádé Teljes kiőrlésű kenyér Tonhalkrém	Tej Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Tavaszi felvágott Pritamin paprika	Karamellás tej Foszlós kalács Margarin
Leves	Tojással gazdagított leves	Fokhagymakrémleves bruschetta chips	Füstölt kolbászos fejtettbaleves Teljes kiőrlésű kenyér	Grízgaluskaleves	Karfiolkrémleves szerecsendióval levesgyönggyel
Menü „A”	Póréhagymás-tejszínes sertésragu Bulgurral	Teriyaki tészta Csirkemell rögökkel	Rizsfelfűjt Sárgabarack extra dzsem Porcukor	Kapros-tejfölös tökfőzelék Sertéspörkölt Görögdinnye	Csirkemellfilé füstölt sajtmártással Puliszka
Menü „B”	Mustáros csirkemáj Törtburgonya Vegyes vágott savanyúság	Spenótos-halas rakott tészta	Sajtos galuska Ropogós sült hagyma	Paradicsomos rakott burgonya darálthússal Kenyer Görögdinnye	Roston sült sertés karaj Csimi-csuri Steakburgonyával
Uzsonna	Szendvics kifli Margarin Diákcsemege	Helyben sült kajsziparackos háromszög Alma	Zsemle Májkrém Kígyóuborka	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Kockasajt Teljeskiőrlésű kifli Alma

Adószám: 26215833-4-13
3.

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7], Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprikával			Epres tea, Szendvics sonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paradicsommal			Citrom ízű limonádé, Tonhalkrémes[3,4,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tehéntej 1,5%[7], Tavaszi felvágottas, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Kaliforniai paprikával			Karamellás tej[7], Kalács[1,3,7], Margarinnal(7)		
		Energia: 220.22 Kcal / 920.52 KJ			Energia: 269.55 Kcal / 1,126.72 KJ			Energia: 253.98 Kcal / 1,061.64 KJ			Energia: 311.69 Kcal / 1,302.86 KJ			Energia: 406.44 Kcal / 1,698.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.73 g	11.28 g	5.63 g	10.63 g	4.79 g	6.01 g	6.38 g	9.54 g	3.44 g	15.13 g	9.06 g	8.16 g	13.87 g	11.31 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.70 g	9.99 g	0.27 g	45.78 g	14.99 g	1.42 g	35.07 g	6.39 g	0.10 g	42.22 g	0.00 g	1.40 g	62.00 g	17.07 g	0.96 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojással gazdagított leves[1,3], Póréhagymás-tejszínes Sertésragu[1,7], Párolt bulgurral[1]			Fokhagymakrémleves[1,7], Bruscetta chips-el[1,7], Teriyaki tészta csirkemell Rögökkel[1,6,(3)]			Füstölt kolbászos fejtettbaleves[1,9], Teljes kiőrlésű kenyérral[1], Rizsfelfúj[3,7,(12)], Barackleváros(12), Porcukorral			Grízgaluska leves[1,3,9], Kapros tejfőlés tökfőzelékkel[1,7], Sertéspörkölt, Görögdinnye			Karfiolkrémleves Szerecsendióval[1,7], Levesgyönggyel[1,3,7], Roston sült csirkemell(10), Füstölt Sajtmártással[1,7,(3,6,9,10)], Puliszka		
		Energia: 537.83 Kcal / 2,248.13 KJ			Energia: 483.60 Kcal / 2,021.45 KJ			Energia: 709.40 Kcal / 2,965.29 KJ			Energia: 428.73 Kcal / 1,792.09 KJ			Energia: 691.84 Kcal / 2,891.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.94 g	28.95 g	7.09 g	24.60 g	21.18 g	3.64 g	21.49 g	15.91 g	5.32 g	15.02 g	20.42 g	6.35 g	29.74 g	38.08 g	12.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.06 g	0.03 g	0.89 g	58.79 g	4.29 g	2.95 g	118.99 g	52.60 g	1.71 g	45.06 g	7.01 g	1.36 g	56.92 g	0.83 g	2.90 g		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Diákcsemegés, Kifli[1,(7)], Margarinnal(7)			Helyben sült kajszibarackos háromszög[1,7,(3,6,12)], Alma			Zsemle[1], Májkrémes, Kígyóuborkával			Csokoládé krémes rúd[1,7,(3,6,8,11,12)]			Natúr kockasajttal[7], Rozsos kifli[1,(7)], Alma		
		Energia: 155.60 Kcal / 650.41 KJ			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 197.75 Kcal / 826.60 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 213.25 Kcal / 891.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.28 g	4.80 g	1.91 g	4.38 g	18.87 g	4.87 g	7.10 g	5.77 g	2.48 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.21 g	6.22 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.83 g	0.00 g	0.79 g	50.48 g	20.91 g	0.69 g	33.84 g	0.19 g	0.41 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.32 g	0.00 g	1.02 g		
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.																

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

2-rák

3-tojás

4-hal

5-földimogyoró

6-sója

9-zeller

11-szezámm 14-puhatestűek

12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

Eatrend-Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cseppfolyószobák, 12340-5-13
Adószám: 26215833-4-13



Tápellátás 2026.06.15. - 2026.06.30.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)
6/15/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Teljes körítésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
		E Tojással gazdagított leves	295,71	70,74	2,17	4,58	0,72	5,15	0,01	0,28	1,3
		Pörélmagmas-tejszínes Sertésragu	969,18	231,86	10,13	18,08	5,61	6,94	0,02	0,34	1,7
		Párolt burgumal	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1
		U Diétás zsemle	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Összesen:	3 819,06	913,65	31,95	45,03	14,63	97,59	10,02	1,95	
6/16/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Epres tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
		Szendvics sonkás	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		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)
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Fokhagymakrémleves	693,47	165,90	2,69	12,59	2,38	10,19	0,01	0,29	1,7
		Brusetta chips-el	195,46	46,76	0,90	1,80	0,73	6,60	0,55	0,30	1,7
		Tenyési tojásos csirkemell Rogókkal	1 132,53	270,94	21,01	6,79	0,53	42,00	3,73	2,36	1,6,(3)
		U Helyen sült kajszibarackos	1 428,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67	1,7,(3),(6),(12)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 792,48	1 146,52	39,61	44,84	14,52	155,05	40,19	5,06	
6/17/2026	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	
		Tonhalkrém	357,38	85,50	0,79	8,77	3,40	0,72	0,40	0,02	3,4,7,10
		Teljes körítésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Füstölt kolbászos fejtettbableves	843,08	201,69	8,32	11,94	3,43	14,92	0,01	1,13	1,9
		Teljes körítésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1
		Rozskenyér	1 536,73	367,64	10,34	3,60	1,87	72,88	35,47	0,54	3,7,(12)
		Baracklékvás	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00	(12)
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1
		Májkrém	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34	
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	4 853,51	1 161,13	34,97	31,22	11,24	187,90	59,18	2,22	
6/18/2026	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
		Tavaszi fahéjgottas	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
		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)
		Kaliforniai paprikával	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E Grízgaluska leves	294,64	70,49	2,38	0,36	0,06	14,22	0,02	0,93	1,3,9
		Kapros tejfólos toktökzeléssel	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	6,99	0,09	1,7
		Serespörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,33	
		Göröggyúny	155,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
		U Csokoládé krém rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(8),(11),
		Összesen:	4 622,03	1 105,75	41,86	55,94	24,58	106,94	7,01	4,14	
6/19/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7
		Káldos	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63	1,3,7
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		E Karfiolkrémleves Szerecsendióval	502,96	119,60	3,59	5,58	2,33	13,72	0,02	0,67	1,7
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7
		Roston sült csirkemell	372,63	89,15	12,49	3,86	0,54	1,23	0,40	0,83	(10)
		Füstölt Sajtmarinálással	1 061,62	253,98	9,78	17,58	7,64	13,87	0,33	1,02	1,7,(3),(6),(9),(10)
		Puliszka	747,17	178,75	3,07	8,42	0,96	22,46	0,00	0,29	
		U Natúr kockasajttal	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7
		Rozsos kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,08	19,42	0,00	0,44	1,(7)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	5 485,18	1 311,53	51,82	55,61	21,00	149,24	17,90	4,88	