

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Csokicseppes pékáru [1,3,7,(6,8,9,10,11)]
 Fehé.: 13.5g Zsír: 11.1g T.Zs.: 4.2g
 Szén.: 73.8g Cukor: 36.1g Só: 1.5g
 Ener.: 457.6kcal

Ebéd

Burgonyakrémléves [1,7]
Kolbászmozorzával
Sertéscsikok uborkával és sonkával [1,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]
 Fehé.: 21.4g Zsír: 34.4g T.Zs.: 9.1g
 Szén.: 60.8g Cukor: 0.0g Só: 2.8g
 Ener.: 629.2kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
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
Toast felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
 Fehé.: 10.6g Zsír: 3.0g T.Zs.: 1.2g
 Szén.: 39.8g Cukor: 6.0g Só: 0.5g
 Ener.: 229.3kcal

Ebéd

Pásztorgulyás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Darástészta [1,3]
Almakompót
 Fehé.: 17.8g Zsír: 10.1g T.Zs.: 1.6g
 Szén.: 84.0g Cukor: 6.2g Só: 1.0g
 Ener.: 480.8kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa
 Fehé.: 2.5g Zsír: 13.1g T.Zs.: 3.6g
 Szén.: 13.5g Cukor: 0.0g Só: 0.8g
 Ener.: 182.5kcal

SZERDA

Tízórai

Cseresznyés tea
Sült húskrém [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Lilahagymával
 Fehé.: 7.9g Zsír: 8.2g T.Zs.: 7.7g
 Szén.: 47.1g Cukor: 15.0g Só: 1.0g
 Ener.: 295.4kcal

Ebéd

Zöldséges sárgaborsóleves [1,9]
Csirkemell pörkölt tejföllel habarva [1,7]
Házi nokedlivel [1,3,7]
Alma
 Fehé.: 28.2g Zsír: 6.9g T.Zs.: 1.5g
 Szén.: 70.0g Cukor: 0.0g Só: 4.7g
 Ener.: 464.5kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 6.5g Zsír: 5.5g T.Zs.: 2.2g
 Szén.: 23.0g Cukor: 0.0g Só: 0.9g
 Ener.: 167.3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Főtt tojáskarikával [3]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 10.4g Zsír: 7.3g T.Zs.: 2.7g
 Szén.: 35.4g Cukor: 6.2g Só: 0.3g
 Ener.: 264.8kcal

Ebéd

Orjaleves [9]
Csigatésztával [1,3]
Majorannás húsgolyó [1,3]
Tarkabab főzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Fehé.: 30.1g Zsír: 20.7g T.Zs.: 5.2g
 Szén.: 73.5g Cukor: 0.0g Só: 4.0g
 Ener.: 604.0kcal

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna
 Fehé.: 4.2g Zsír: 10.7g T.Zs.: 4.9g
 Szén.: 37.8g Cukor: 13.8g Só: 0.4g
 Ener.: 267.0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Metélőhagymás túrókrém [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
 Fehé.: 15.6g Zsír: 6.0g T.Zs.: 7.2g
 Szén.: 52.3g Cukor: 10.0g Só: 1.2g
 Ener.: 327.1kcal

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmin rizszel
 Fehé.: 21.8g Zsír: 17.5g T.Zs.: 2.5g
 Szén.: 81.1g Cukor: 0.0g Só: 1.2g
 Ener.: 555.5kcal

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

27. hét

Óvodás, iskolás étlap

06.29.- 07.05.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Csokicseppes kuglóf	Erdei gyümölcsös tea/ limonádé Félbarna kenyér Margarin Toast sonka Paradicsom	Cseresznye tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Sülthúskré Lilahagyma	Narancsos tea/limonádé Zsemle Margarin Tojáskarika Kígyóuborka	Kakaó Teljes kiőrlésű rozskenyér Metélőhagymás túrókrém Paradicsom
Leves	BurgonyakréMLEVES fűstölt kolbászmozsa	Pásztorgulyás Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges sárgaborsóleves	Orjaleves csigatésztával	Zöld minestrone pestoval
Menü „A”	Sertéscsíkok uborkával, sonkával Bulgurral	Darástészta Almakompót	Csirkepörkölt tejföllel habarva Házi nokedli Alma	Tarkababfőzelék Majorannás húsgolyók Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsós pulykaragu Jázmin rizzsel
Menü „B”					
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Mátrai diákcsemege Paprika	Helyben sült sajttal szórt pogácsa	Szendvics kifli Margarin Zala felvágott	Helyben sült ribizlis tásk	Puding Kifli

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Csokicseppes pékáru[1,3,7,(6,8,9,10,11)]			Citrom ízű limonádé, Toast felvágottas, Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7), Paradicsommal			Cseresznyés tea, Sült húskrémes[7,10,(12)], Rozskenyér[1], Lilahagymával			Citrom ízű limonádé, Főtt tojáskarikával[3], Zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával			Kakaó[7], Metélőhagymás túrókrémes[7], Rozskenyér[1], Paradicsommal			
		Energia: 457.59 Kcal / 1,912.73 KJ			Energia: 229.33 Kcal / 958.60 KJ			Energia: 295.39 Kcal / 1,234.73 KJ			Energia: 264.78 Kcal / 1,106.78 KJ			Energia: 327.05 Kcal / 1,367.07 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		13.50 g	11.10 g	4.23 g	10.55 g	2.96 g	1.20 g	7.88 g	8.19 g	7.74 g	10.43 g	7.31 g	2.68 g	15.63 g	6.00 g	7.20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		73.80 g	36.10 g	1.47 g	39.80 g	5.99 g	0.52 g	47.09 g	14.99 g	0.97 g	35.41 g	6.23 g	0.31 g	52.27 g	9.99 g	1.18 g	
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	BurgonyakréMLEves[1,7], Kolbászmorzsával, Sertéscsíkok uborkával és sonkával[1,15,(12)], Párolt bulgurral[1]			Pásztorgulyás, Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Darátság[1,3], Almakompót			Zöldséges sárgaborsóleves[1,9], Csirkemell pörkölt tejföllel habarva[1,7], Házi nokedlivel[1,3,7], Alma			Orjaleves[9], Csigatésztával[1,3], Majorannás húsgolyó[1,3], Tarkabab főzelékkel[1], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Zöld minestrone pestoval[1,9], Zöldborsós pulykaragu[1], Jázmin rizzsel			
		Energia: 629.19 Kcal / 2,630.01 KJ			Energia: 480.82 Kcal / 2,009.83 KJ			Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ			Energia: 603.95 Kcal / 2,524.51 KJ			Energia: 555.53 Kcal / 2,322.12 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		21.42 g	34.40 g	9.08 g	17.75 g	10.07 g	1.58 g	28.17 g	6.94 g	1.53 g	30.14 g	20.71 g	5.24 g	21.83 g	17.48 g	2.52 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		60.79 g	0.02 g	2.83 g	84.01 g	6.20 g	0.95 g	70.00 g	0.02 g	4.73 g	73.51 g	0.03 g	4.03 g	81.11 g	0.03 g	1.19 g	
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Mátrai diákcsemegés, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával			Helyben sült sajtos pogácsa[1,3,7]			Zala felvágottas, Kifli[1,(7)], Margarinnal(7)			Helyben sült ribizlis párna[1,7]			Poharas puding[1,7], Kifli[1,(7)]			
		Energia: 192.25 Kcal / 803.61 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 167.34 Kcal / 699.48 KJ			Energia: 267.00 Kcal / 1,116.06 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		7.32 g	5.31 g	1.85 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	6.49 g	5.47 g	2.17 g	4.20 g	10.72 g	4.87 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		28.76 g	0.00 g	0.46 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	23.03 g	0.00 g	0.87 g	37.80 g	13.80 g	0.41 g	47.36 g	19.50 g	0.52 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

11-szezáM 14-puhatestűek

Allergén lista (kód-allergén)

9-zeller

12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

1-glutén

4-hal

2-rák

5-földimogyoró

3-tojás

6-szója

Eatrend-Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cseppel, 1123-03-5-13
Adószám: 26215833-4-13

Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/29/2026	László (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	
			E	Csokicseppes pékáru	1 507,02	360,53	6,70	8,10	2,60	63,20	36,10	1,20	1,3,7,(6),(8),(9),(10)	
				Burgonyakrémeves	566,40	135,50	2,28	6,92	1,30	15,71	0,02	1,00	1,7	
				Kolbászmorzszával	171,58	41,05	2,17	3,56	1,34	0,04	0,00	0,39		
				Sertéscsikok uborkával és sonkával	908,78	217,41	10,33	17,63	5,68	4,07	0,00	1,17	1,15,(12)	
				Párolt bulgarral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
			U	Mátrai diákcsemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
				Teljes kiőrésű 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:	5 346,34	1 279,03	42,24	50,81	15,16	163,35	36,12	4,76				
6/30/2026	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00		
				Toast felvágottas	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
				Félbarna 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)	
				Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Pásztorgulyás	430,59	103,01	5,30	5,65	1,03	7,44	0,00	0,34		
				Csipetkétészttával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3	
				Teljes kiőrésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
				Darásztésztá	1 242,44	297,23	9,38	3,76	0,52	56,12	5,00	0,56	1,3	
				Almakompót	127,25	9,57	0,29	0,29	0,01	6,38	1,20	0,01		
U	Helyben sült sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7				
		Összesen:	3 966,10	927,95	32,29	26,58	6,44	143,53	12,19	2,32				
7/1/2026	Mészáros (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Cseresznyés 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	
				Lilahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			E	Zöldeséges sárgaborsóleves	476,14	113,91	5,26	3,36	0,57	15,55	0,02	1,07	1,9	
				Csirkemell pörkölt tejföllel habarva	384,53	91,99	13,44	1,95	0,88	5,05	0,00	1,29	1,7	
				Házi nokedlivel	993,59	237,70	9,23	1,39	0,08	45,20	0,00	2,36	1,3,7	
				Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			U	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
				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:	3 875,72	927,20	42,54	20,60	11,44	140,12	15,01	6,57				
7/2/2026	Mészáros (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00		
				Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3	
				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		
			E	Orjaleves	122,19	25,59	1,46	1,04	0,03	3,64	0,03	0,42	9	
				Csigatésztával	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04	1,3	
				Majonannás húsgolyó	822,56	196,78	10,12	12,60	4,33	9,37	0,00	0,57	1,3	
				Tarkabab főzelékkel	1 194,93	285,87	14,71	6,38	0,80	42,06	0,00	2,96	1	
				Teljes kiőrésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
U	Helyben sült ribizlis párna	1 116,06	267,00	4,20	10,72	4,87	37,80	13,80	0,41	1,7				
		Összesen:	4 762,53	1 135,73	44,77	38,74	12,79	146,72	20,06	4,75				
7/3/2026	Mészáros (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves	T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7	
				Metéldhagymás túrókrémes	116,62	27,87	2,38	1,66	0,91	0,83	0,00	0,21	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	Zöld minestrone pestoval	434,15	103,86	4,50	3,17	0,39	14,44	0,02	0,56	1,9	
				Zoldborsós pulykaragu	465,84	111,44	11,41	4,81	1,03	9,32	0,01	0,37	1	
				Jázmin rizzsel	1 422,16	340,23	5,92	9,50	1,10	57,35	0,00	0,26		
			U	Poharas 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:	4 852,62	1 160,88	46,01	29,41	12,94	180,74	29,52	2,89	