

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 13.7g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 39.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 319.0kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Dörzstarhonyával [1,3]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 18.0g	Zsír: 25.4g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 57.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 518.8kcal		

Uzsonna

Diákcsemegés
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6.2g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 28.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 182.9kcal		

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Snidlinges tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7.7g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 37.3g	Cukor: 6.0g	Só: 0.8g
Ener.: 279.5kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Kiskocka tésztával [1,3]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Vajas burgonyával [(7)]

Fehé.: 13.8g	Zsír: 20.1g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 50.6g	Cukor: 9.0g	Só: 1.4g
Ener.: 446.1kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Alma

Fehé.: 3.1g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 24.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 234.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12.6g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 50.5g	Cukor: 12.7g	Só: 0.9g
Ener.: 327.7kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Eperlevél tésztával [1,3]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Görögdinnye

Fehé.: 29.5g	Zsír: 17.0g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 56.9g	Cukor: 0.2g	Só: 1.9g
Ener.: 502.8kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 7.9g	Cukor: 6.0g	Só: 0.3g
Ener.: 59.8kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Chili" con carne [1]
Tortillával [1]

Fehé.: 22.4g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 47.2g	Cukor: 0.6g	Só: 1.1g
Ener.: 469.6kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Kalács [1,3,7]
Barackleváros [(12)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 13.9g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 67.3g	Cukor: 21.7g	Só: 1.0g
Ener.: 427.9kcal		

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 27.4g	Zsír: 26.5g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 82.7g	Cukor: 24.0g	Só: 1.0g
Ener.: 681.5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9.0g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 6.6g
Szén.: 30.7g	Cukor: 0.1g	Só: 1.2g
Ener.: 215.3kcal		

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 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér

12.

28.hét

07.06-07.12

Óvodás/Iskolás étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Zöldfűszeres sajtkrém Kápia paprika	Mentás limonádé Rozskenyér Snidlinges tojáskrém Paradicsom	Kakaó Molnárka	Citromos limonádé Teljes kiőrlésű zsemle Körözött tv Paprika	Vaníliás tej Kalács Baracklevár Maragrin
Leves	Zöldséges-tejfölös vajbaleves Dörzstarhonya	Kelvirágrozsa leves Kiskocka	Gombaleves fűszerpaprikával Eperlevél	Májgaluskaleves	Mézes-Narancsos Sütőtökrémleves pirított kenyérkockával
Menü „A”	Csopaki Sertésragu Párolt bulgur	Házias húsgombóc Paradicsommártással Vajas Burgonyával	Bazsalikomos Tejszínes rakott penne csirkehússal Görögdinnye	"Chili"con carne tortillával	Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás
Uzsonna	Zsemle Margarin Mátrai diákcsemege	Helyben sült sajtos pogácsa Alma	Gyümölcsjoghurt barackos Kifli	Helyben sült sajtkrémes rúd	Rozskenyér Zalai felvágott Margarin Retek

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 26215833-4-13
 3

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Zöldfűszeres sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kápia paprikával	Menta ízű limonádé, Snidlinges tojáskrém[3,7,10,(12)], Rozskenyér[1], Paradicsommal	Kakaó[7], Molnárka[1,3,7]	Citrom ízű limonádé, Körözöttes[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprikával	Vaníliás tej[7], Kalács[1,3,7], Barackleváros(12), Margarinnal(7)
		Energia: 318.98 Kcal / 1,333.34 KJ	Energia: 279.49 Kcal / 1,168.27 KJ	Energia: 327.68 Kcal / 1,369.70 KJ	Energia: 59.77 Kcal / 249.84 KJ	Energia: 427.91 Kcal / 1,788.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.73 g11.49 g6.25 g	7.70 g10.79 g7.31 g	12.58 g8.21 g3.82 g	2.90 g1.72 g0.88 g	13.93 g11.31 g5.13 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.74 g0.00 g0.59 g	37.30 g5.99 g0.84 g	50.49 g12.69 g0.89 g	7.85 g5.99 g0.26 g	67.26 g21.70 g0.96 g
		Zöldséges-tejfölös vajbaleves[1,7], Dörzstarhonyával[1,3], Csopaki sertésragu[1,7], Párolt bulgarral[1]	Kelvirágrozsa leves [9], Kiskocka tésztával[1,3], Házias húsgombóc[3], Paradicsommártással[1,9], Vajas burgonyával(7)	Gombaleves fűszerpaprikával[1], Eperlevél tésztával[1,3], Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirkehússal[1,3,7], Görögdinnye	Májgaluskaleves[1,9], Chili" con carne[1], Tortillával[1]	Mézes-narancsos Sütőtök krémleves[1,7], Pirított kenyérkockával[1], Rántott halrudacska[1,3,4,(7)], Kukoricás rizsszel, Tartármártással[3,7,10,(12)]
		Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ	Energia: 446.12 Kcal / 1,864.78 KJ	Energia: 502.77 Kcal / 2,101.58 KJ	Energia: 469.61 Kcal / 1,962.97 KJ	Energia: 681.48 Kcal / 2,848.59 KJ
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.00 g25.35 g5.63 g	13.76 g20.14 g4.92 g	29.52 g17.00 g4.77 g	22.36 g20.61 g5.58 g	27.36 g26.45 g4.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.22 g0.01 g1.64 g	50.62 g9.00 g1.39 g	56.94 g0.17 g1.93 g	47.21 g0.62 g1.09 g	82.74 g23.97 g1.01 g
		Diákcsemegés, Zsemle[1], Margarinnal(7)	Helyben sült sajtos pogácsa[1,3,7], Alma	Barack ízű gyümölcsjoghurt[7], Kifli[1,(7)]	Helyben sült sajtkrém rúd[1,7]	Zala felvágottas, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Jégcsapretekkel
		Energia: 182.92 Kcal / 764.61 KJ	Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ	Energia: 215.74 Kcal / 901.79 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 215.34 Kcal / 900.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.22 g4.87 g1.94 g	3.06 g13.70 g3.58 g	6.56 g1.18 g0.60 g	7.99 g2.31 g3.61 g	9.01 g6.29 g6.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.53 g0.00 g0.44 g	23.98 g0.00 g0.81 g	43.80 g19.00 g0.49 g	33.28 g0.00 g1.69 g	30.70 g0.13 g1.17 g

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék

11-szszám 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.
Csoportos étkeztetés
Adószám: 26215833-4-13



Tételek elap 2026.07.06. - 2026.07.12.										
Dátum	Étkezési tétel	Csoki (g)	Csoki (kg)	Tej (g)	Tej (kg)	Tej (g)	Tej (kg)	Tej (g)	Tej (kg)	Tej (g)
7/6/2026	T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
	Zöldfűszerezett sajtkrém	317,64	75,99	1,13	7,70	4,58	0,41	0,00	0,24	7
	Tejles kókislé kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,09	1
	Kápis paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	E Zöldfűszerezett sajtkrém	264,11	63,18	1,62	3,19	0,67	6,90	0,01	1,05	1,7
	Dörzstarhonyával	131,39	31,43	0,90	1,13	0,00	4,37	0,00	0,00	1,3
	Csopaki sertésragu	789,70	188,92	8,84	14,74	4,20	4,98	0,00	0,32	1,7
	Párolt burgumal	983,24	235,23	8,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1
	U Diákcsomag	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
	Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1
7/7/2026	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
	Összesen:	4 266,39	1 020,66	37,95	41,71	13,82	125,49	0,01	2,67	
	T Menta ízű limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00	
	Szűzölves tejkrém	393,47	94,13	1,41	9,63	2,78	0,33	0,00	0,14	3,7,10,(12)
	Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
	E Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	Kékvirágos leveles	128,16	30,18	1,06	1,59	0,18	2,82	0,01	0,28	9
	Kiskokor tésztával	101,13	24,19	0,95	0,21	0,04	4,59	0,00	0,04	1,3
	Házias húsgombóc	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32	3
	Paradicsommártással	587,29	140,50	1,71	6,78	0,78	17,97	8,99	0,47	1,9
7/8/2026	Vajes burgonyával	419,15	100,28	2,26	1,83	0,50	18,01	0,00	0,28	(7)
	U Helyben sült sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	4 014,08	960,31	24,52	44,63	15,81	111,90	14,99	3,04	
	T Kakao	586,63	140,34	6,89	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
	Molnárka	793,08	187,34	5,59	4,96	2,06	29,79	2,70	0,62	1,3,7
	E Gombaleves fűszerpaprikával	242,93	58,12	2,77	2,97	0,36	4,96	0,01	0,29	1
	Eperlevél tésztával	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04	1,3
	Bazsalikomos tejszínes rakott penne	1 599,25	382,60	25,08	13,47	4,35	39,81	0,16	1,59	1,3,7
	Görögjoghurt	156,12	37,55	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
7/9/2026	U Barack ízű gyümölcsjoghurt	445,00	106,46	2,80	0,90	0,50	21,00	19,00	0,08	7
	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
	Összesen:	4 373,04	1 046,19	48,66	26,39	9,19	151,23	31,86	3,31	
	T Citrom ízű limonádé	110,83	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
	Tejles kókislé zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
	E Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Májgulaskeles	75,06	17,96	0,76	0,40	0,11	3,12	0,11	0,35	1,9
	Chili con carne	1 613,69	386,05	19,86	18,58	5,07	33,30	0,00	0,41	1
	Tortillával	274,20	65,60	1,74	1,63	0,40	10,79	0,51	0,33	1
7/10/2026	U Helyben sült sajtkrém rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
	Összesen:	2 898,30	693,38	33,25	24,64	10,07	88,34	6,61	3,04	
	T Vanília tej	584,43	139,61	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
	Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	36,91	4,58	0,63	1,3,7
	Baracklekváros	120,83	28,81	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00	(12)
	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
	E Mézes-narancsos Sütlők krémleves	580,19	138,80	2,17	2,97	0,58	25,66	9,37	0,53	1,7
	Pirított kenyérkockával	108,11	25,96	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
	Rántott halrudak	395,08	94,52	18,07	2,46	0,80	0,00	14,40	0,12	1,3,4,(7)
	Kukoricás rizzsel	1 291,58	308,99	5,74	8,85	1,03	51,22	0,00	0,26	
7/10/2026	Tartármártással	473,63	113,31	0,40	12,07	1,93	0,63	0,20	0,10	3,7,10,(12)
	U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
	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)
	Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
	Összesen:	5 537,37	1 324,73	50,30	44,05	16,10	180,70	45,80	3,14	