

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 13.1g	Zsír: 11.8g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 39.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 319.0kcal		

Ebéd

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Levesbetéttel [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19.9g	Zsír: 24.5g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 60.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 531.0kcal		

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

Menta ízű limonádé
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7.6g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 38.4g	Cukor: 6.1g	Só: 0.3g
Ener.: 255.7kcal		

Ebéd

Poncichter gulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Gránátos kocka [1,3]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]
Körte

Fehé.: 23.4g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 91.1g	Cukor: 0.0g	Só: 2.2g
Ener.: 606.3kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [4,5,13]

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

SZERDA

Tízórai

Karamellás tej [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13.8g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 68.2g	Cukor: 23.6g	Só: 0.9g
Ener.: 413.2kcal		

Ebéd

Olaszos paradicsomleves [1,9]
Fűszeres toasztal [1,9]
Húsos rakott cukkini-padlizsán [1,7,(9)]

Fehé.: 15.6g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 7.4g
Szén.: 65.2g	Cukor: 30.4g	Só: 3.3g
Ener.: 526.7kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 8.5g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 1.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 133.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Eper ízű limonádé
Olasz felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9.0g	Zsír: 8.9g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 38.9g	Cukor: 6.0g	Só: 0.9g
Ener.: 271.9kcal		

Ebéd

Zöldségerőleves [9]
Lúdgégetésztá [1,3]
Meatballs [1,3]
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 19.1g	Zsír: 20.9g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 58.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 509.2kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]
Alma

Fehé.: 7.7g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 33.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 221.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Baromfi párizsis
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 15.4g	Cukor: 15.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.7kcal		

Ebéd

Selymes brokkolikréMLEVES [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Currys-kakukkfűves zsemlemorzzában rántott tengeri halfilé [1,3,4]
Jázmín rizzsel
Majonézsal [3,10,(7)]

Fehé.: 23.5g	Zsír: 45.8g	T.Zs.: 7.4g
Szén.: 93.7g	Cukor: 0.2g	Só: 1.6g
Ener.: 885.5kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [4,5,13]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 18.3g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 40.0g	Cukor: 20.9g	Só: 0.7g
Ener.: 341.2kcal		

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

2

30.hét

07.20-07.26

Óvodás/Iskolás étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros vajkrém Paprika	Mentás limonádé Félbarna kenyér Sülthúskrém Kígyóborka	Karamellás tej Fatörzs kifli	Epres limonádé Olasz felvágott Félbarna kenyér Margarin Paprika	Meggyes tea Teljeskiőrlésű zsemle Margarin Baromfipárizsi, kígyóuborka
Leves	Tejszínes Tárkonyos Zöldségleves Kiscsillag tészta	Poncichter Gulyás Teljeskiőrlésű kenyér	Olaszos Paradicsomleves Fűszeres Toast	Zöldségerőleves Lúdgégetésztával	Selymes Brokkolikrémleves, levesgyöngy
Menü „A”	Sertéspörkölt Párolt bulgur	Gránátoskocka	Húsos rakott cukkini és padlizsán Sajttal sütvé	Tejfölös Burgonyafőzelék Meatballs Rozskenyér	Currys-kakukkfűves Zsemlemorzsában rántott tengeri halfilé Jázminrizs, Majonéz
		Vegyesvágott Körte			
Uzsonna	Zsemle Zalai felvágott Margarin	Helyben sült vaníliás táskák	Teljeskiőrlésű zsemle Sajt szelet Paradicsom Margarin	Kockasajt Kifli	Helyben sült kajsziízes háromszög
				Alma	

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

Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprikával			Menta ízű limonádé, Sült húskrém[7, 10,(12)], Félbarna kenyér[1], Kígyóborkával			Karamellás tej[7], Fatörzs kifli[1,3,7]			Eper ízű limonádé, Olasz felvágottas, Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával			Meggyes tea, Baromfi párizsis, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával		
		Energia: 318.95 Kcal / 1,333.21 KJ			Energia: 255.68 Kcal / 1,068.74 KJ			Energia: 413.22 Kcal / 1,727.26 KJ			Energia: 271.87 Kcal / 1,136.42 KJ			Energia: 123.67 Kcal / 516.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.10 g	11.79 g	5.54 g	7.56 g	7.72 g	3.55 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.95 g	8.86 g	3.37 g	2.71 g	5.69 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.73 g	0.00 g	0.35 g	38.44 g	6.08 g	0.28 g	68.21 g	23.62 g	0.89 g	38.85 g	5.99 g	0.90 g	15.38 g	15.08 g	0.53 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Levesbetét[1,3], Sertéspörkölt[1], Párolt bulgural[1]			Poncichter gulyás [1,9], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Gránátos kocka[1,3], Vegyes vágottal[15,(10,12)], Körte			Olaszos paradicsomleves [1,9], Fűszeres toasztal[1,9], Húsos rakott cukkini-padlizsán [1,7,(9)]			Zöldségerőleves[9], Lúdgégetés[1,3], Meatballs[1,3], Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Rozskenyérrel[1]			Selymes brokkolikrémléves[1,7,(3,6,12)], Levesgyönggyel[1,3,7], Curryskakukkfűves zsemlemorzsában rántott tengeri halfilé[1,3,4], Jázmin rizzsel, Majonézzel[3,10,(7)]		
		Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ			Energia: 606.25 Kcal / 2,534.13 KJ			Energia: 526.70 Kcal / 2,201.61 KJ			Energia: 509.18 Kcal / 2,128.37 KJ			Energia: 885.49 Kcal / 3,701.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.88 g	24.51 g	6.18 g	23.37 g	15.96 g	2.65 g	15.59 g	21.89 g	7.41 g	19.13 g	20.93 g	7.88 g	23.46 g	45.76 g	7.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.28 g	0.03 g	0.97 g	91.07 g	0.01 g	2.17 g	65.15 g	30.36 g	3.32 g	58.81 g	0.02 g	1.37 g	93.67 g	0.23 g	1.59 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágottas, Zsemle[1], Margarinnal(7)			Helyben sült vaníliás táská[1,7,(3,6,12)]			Teljes kiőrlésű zsemle[1], Trappista sajt szelettel[7], Margarinnal(7), Paradicsommal			Kifli[1,(7)], Natúr kockasajttal[7], Alma			Helyben sült kajszibarackos háromszög[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 133.24 Kcal / 556.94 KJ			Energia: 221.71 Kcal / 926.75 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.43 g	5.54 g	2.20 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.51 g	10.47 g	6.27 g	7.70 g	5.88 g	3.07 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.73 g	0.00 g	0.52 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	1.28 g	0.48 g	0.79 g	33.70 g	0.00 g	0.99 g	39.98 g	20.91 g	0.67 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-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.
2740 Albertirsa, Pesti út.65.
Cégjegyzékszám: 01800528
Adószám: 26215833-4-13

Táplálék naplós 2024.07.30. – 2024.07.26.														
Dátum	Étkezési időpont	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Zsír (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Fehérje (g)	Fogy. (g)		
7/20/2026 08:00 (00442)	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7			
		Magyaros vkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	0,00	7		
		Tejas körleis kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00			
		E Tejeszén tartókosyos zöldségkeles	197,40	47,22	2,08	1,01	0,52	7,28	0,01	0,31	1,7,9			
		Leveskezeléssel	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
		Sertéspörkölt	924,24	221,11	9,97	16,86	4,84	7,18	0,02	0,34	1			
		Párolt bulgarmag	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:	4 366,51	1 044,61	40,41	41,84	13,92	128,74	0,03	1,84				
7/21/2026 08:00 (00442)	T	Menta ízű limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00				
		Sült húskrémes	299,42	71,63	1,45	7,06	3,22	0,49	0,00	0,27	7,10,(12)			
		Félsáma kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	0,00	1		
		Kigyúrkóval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01				
		E Poncshort gyúlys	742,47	177,62	10,98	7,32	1,62	16,64	0,00	0,41	1,9			
		Tejas körleis kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1			
		Gránátos kocka	1 121,00	268,18	8,46	7,72	1,01	40,66	0,00	1,27	1,3			
		Vegyes vágottas	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	15,(10),(12)			
		Korte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
		U Hebelén sült vanillás táska	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)			
		Összesen:	5 129,95	1 227,26	42,64	50,14	16,27	149,17	6,09	3,83				
		7/22/2026 08:00 (00442)	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
Fatörzs káfi	1 111,75			265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	11,13	0,62	1,3,7			
E Olaszos paradicsomleves	736,59			176,22	1,72	1,70	0,18	38,27	29,97	1,04	1,9			
Fűszeres toszalt	23,90			5,72	0,04	0,38	0,18	0,48	0,04	0,01	1,9			
Hossz rakott cukkini-padlizsán	1 441,12			344,76	13,63	19,81	7,05	26,40	0,35	2,27	1,7,(9)			
U Tejes körleis zsemle	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1		
Trápatla sajt szelettel	466,33			111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7			
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				
Összesen:	4 485,82			1 073,16	37,90	41,61	17,88	134,64	54,46	5,00				
7/23/2026 08:00 (00442)	T			Eper ízű limonádé	119,16	28,51	0,09	0,04	0,00	6,81	5,99	0,00		
				Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Félsáma kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	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)			
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
		E Zöldségkeles	329,43	78,81	1,43	5,85	0,67	4,90	0,02	0,36	9			
		Lúdgélelezzel	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04	1,3			
		Mesztal	818,34	195,77	10,09	12,58	4,33	9,13	0,00	0,57	1,3			
		Téjes burgonyafőzelék	554,55	132,67	3,51	1,84	0,56	25,44	0,00	0,05	1,7			
		Roszkonyekek	322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35	1			
		U Káfi	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)			
		Natúr kockasajttal	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7			
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02						
Összesen:	4 191,50	1 002,76	35,78	35,67	14,32	131,36	6,01	3,26						
7/24/2026 08:00 (00442)	T	Mogytea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00				
		Baronfi pártizs	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
		Tejas körleis zsemle	0,00	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)			
		Kigyúrkóval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01				
		E Selymes brokkolirömléves	400,61	95,84	2,85	4,91	1,37	9,96	0,14	0,45	1,7,(3),(6),(12)			
		Levesgyógyggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7			
		Curry-kakukkfűvel	959,15	229,48	13,62	10,08	1,20	20,71	0,01	0,75	1,3,4			
		Júnn-rizs	1 422,16	340,23	5,92	9,50	1,10	57,35	0,00	0,26				
		Marinéz	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	3,10,(7)			
		U Hebelén sült kajszibarokos	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67	1,7,(3),(6),(12)			
		Összesen:	5 644,48	1 350,35	29,95	69,72	14,73	149,03	36,22	2,79				