

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 9,6g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 45,8g	Cukor: 15,0g	Só: 1,2g
Ener.: 255,3kcal		

Ebéd

Kelbimbólevés [1,7]
Kiskagyló tésztával [1,3]
SertésStroganoff [1,7,10,15,(12)]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19,5g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 60,7g	Cukor: 0,0g	Só: 2,3g
Ener.: 455,9kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 32,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 235,1kcal		

KEDD

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Natúr sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 11,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 175,1kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
Zsemle kruton [1]
Húsos Lasagne [1,3,7,(6,10)]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 21,8g	Zsír: 24,9g	T.Zs.: 11,5g
Szén.: 34,0g	Cukor: 0,6g	Só: 1,7g
Ener.: 453,0kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Epres tea
Májusi csemegés
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,3g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 47,5g	Cukor: 15,0g	Só: 0,4g
Ener.: 274,5kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Eperlevél tésztával [1,3]
Nyári tökfőzelék [1,7]
Marhapörkölt
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 17,1g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 46,5g	Cukor: 7,0g	Só: 1,1g
Ener.: 427,1kcal		

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 5,0g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 38,2g	Cukor: 11,9g	Só: 1,1g
Ener.: 185,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,9g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 39,1g	Cukor: 6,4g	Só: 0,0g
Ener.: 271,6kcal		

Ebéd

Kolbászos lencseleves [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Erdeigyümölcsös Tejberizs [1,7]
Görögdinnye

Fehé.: 25,4g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 103,1g	Cukor: 12,0g	Só: 1,7g
Ener.: 664,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [4,5,13]

Fehé.: 1,8g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 163,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 14,1g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 59,6g	Cukor: 14,6g	Só: 0,9g
Ener.: 382,2kcal		

Ebéd

Csurgatott Tojásleves # [1,3]
Roston sült csirkemell [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 29,8g	Zsír: 35,5g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 72,2g	Cukor: 0,7g	Só: 2,3g
Ener.: 730,3kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,9g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 28,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 205,7kcal		

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

3.

31.hét

07.27-08.02

Óvodás/Iskolás étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Csirkemellsonka Margarin	Tej Teljes kiőrlésű zsemle Natúr sajtkrém Kígyóuborka	Epres tea Félbarna kenyér Májusi csemege Margarin Paprika	Mentás limonádé Félbarna kenyér Tonhalkrém Paradicsom	Kakaó Kalács
Leves	Kelbimbóleves Kiskagylóval	Francia hagymaleves Sajtos zsemle krutonnal	Erőleves Eperlevéllel	Kolbászos Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott Tojásleves
Menü „A”	SertésStroganoff Bulgur	Húsos Lasagne	Nyári Tökfőzelék Marhapörkölttel Rozskenyér	Erdeigyümölcsös Tejberizs	Roston sült csirkemell filé Sajtmártással Petrezselymes rizs
				Görögdinnye	
Uzsonna	Póréhagymás sajtkrém Paprika Félbarna kenyér	Helyben sült sajtkrémes rúd	Puding Kifli	Helyben sült kakaós csiga	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka

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

Heti étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea, Csirkemellsonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7)	Tehéntej 1,5%[7], Natúr sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborkával	Epres tea, Májusi csemegés, Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával	Menta ízű limonádé, Tonhalkrém[3,4,7,10], Félbarna kenyér[1], Paradicsommal	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]										
		Energia: 255.25 Kcal / 1,066.95 KJ			Energia: 271.58 Kcal / 1,135.20 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		9.59 g	3.67 g	5.60 g	8.10 g	10.72 g	6.36 g	8.32 g	5.61 g	2.18 g	6.90 g	9.45 g	3.59 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.78 g	14.99 g	1.19 g	11.34 g	0.09 g	0.52 g	47.45 g	14.99 g	0.43 g	39.13 g	6.39 g	0.02 g	59.61 g	14.57 g	0.90 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kelbimbóleves[1,7], Kiskagyló tésztával[1,3], SertésStroganoff[1,7,10,15,(12)], Párolt bulgurral[1]	Francia hagymaleves[1,7], Zsemle kruton[1], Húsos Lasagne[1,3,7,(6,10)], Reszelt trapista sajttal[7]	Erőleves[9], Eperlevél tésztával[1,3], Nyári tökfőzelék[1,7], Marhapörkölt, Rozskenyérrel[1]	Kolbászos lencseleves[1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Erdeigyümölcsös Tejberizs[1,7], Görögdinnye	Csurgatott Tojásleves #[1,3], Roston sült csirkemell(10), Sajtmártással[1,7], Petrezselymes rizzsel										
		Energia: 455.88 Kcal / 1,905.58 KJ			Energia: 664.38 Kcal / 2,777.11 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		19.52 g	18.81 g	5.50 g	21.75 g	24.92 g	11.49 g	17.08 g	18.90 g	8.08 g	25.41 g	16.11 g	4.75 g	29.82 g	35.50 g	9.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.71 g	0.00 g	2.31 g	34.02 g	0.56 g	1.72 g	46.49 g	6.99 g	1.13 g	103.09 g	11.99 g	1.71 g	72.17 g	0.73 g	2.33 g		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Póréhagymás sajtkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paprikával	Helyben sült sajtkrém rúd[1,7]	Poharas puding[7], Kifli[1,(7)]	Helyben sült kakaós csiga[1,7,(3,6,12)]	Paprikás szalámis, Zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával										
		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		7.24 g	8.36 g	4.76 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	4.96 g	2.68 g	1.70 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	6.86 g	6.95 g	2.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.44 g	0.00 g	0.24 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	38.20 g	11.90 g	1.05 g	19.20 g	10.04 g	0.32 g	28.87 g	0.09 g	0.53 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-szója

11-szezámm 14-puhatestűek

12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cseppkő Étkezőház Rt. 12340-5-13
Adószám: 26215833-4-13

Táplálék naplózás 2026.07.27. - 2026.08.03.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
7/27/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (0042)	T Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
		Csirkemellsonkás	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
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
		E Kelbimbólevés	311,22	74,46	3,46	1,78	0,79	10,96	0,00	0,88
		Kókagolyó lekvárral	101,13	0,00	0,95	0,21	0,04	4,59	0,00	0,04
		SertésStroganoff	611,09	146,19	8,47	10,53	3,91	4,19	0,00	1,12
		Párolt burgumal	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27
		U Pöréghagymás sajtkrém	317,80	76,03	1,12	7,70	4,58	0,46	0,00	0,24
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 056,43	946,26	36,35	30,84	15,86	138,93	14,99	3,74
7/29/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves (0042)	T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27
		Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24
		Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Francia hagymaleves	373,25	89,29	1,55	6,02	2,42	7,02	0,00	0,32
		Zsemle kruton	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00
		Hússos Lasagne	1 101,43	263,50	13,68	13,18	5,47	21,45	0,24	0,91
		Rozsolt trapista sajttal	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,32	0,49
		U Helyben sült sajtkrém	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69
		Összesen:	3 311,00	792,09	37,84	37,95	21,46	78,64	0,65	3,93
7/29/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (0042)	T Epres tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
		Májusi csemegés	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00
		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 Erőleves	112,08	26,91	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,33
		Eperlevél lekvárral	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04
		Nyári tökzörlék	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	6,99	0,09
		Marhapörkölt	579,54	138,65	9,06	9,97	3,76	2,98	0,00	0,32
		Rozskenyérrel	322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35
		U Poharas puding	317,00	75,84	1,20	2,40	1,60	15,40	11,90	0,64
		Kóli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41
7/30/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves (0042)	Összesen:	3 706,30	886,68	30,36	27,19	11,96	132,14	33,88	2,61
		T Menta ízű limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00
		Tonhaskrém	357,38	85,50	0,79	8,77	3,40	0,72	0,40	0,02
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		E Kolbásos lencseleves	1 187,86	284,18	14,00	13,52	3,70	26,25	0,00	1,25
		Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04
		Erdőgümölcsös Tejberizs	1 136,29	271,84	8,03	1,98	1,03	54,97	11,99	0,41
		Görögdiós	155,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01
		U Helyben sült kakaós csiga	684,83	163,83	1,81	8,77	2,34	19,20	10,04	0,32
		Összesen:	4 597,09	1 099,79	34,12	34,33	10,68	161,42	28,42	2,05
7/31/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (0042)	T Kakao	586,63	140,34	6,99	3,22	1,78	20,70	9,99	0,27
		Kakao	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	39,91	4,58	0,63
		E Csurgatott Tojásleves #	295,71	70,74	2,17	4,58	0,72	5,15	0,01	0,28
		Roston sült csirkemell	372,63	89,15	12,49	3,86	0,54	1,23	0,40	0,83
		Sajtmártással	1 060,68	253,75	9,76	17,57	7,64	13,85	0,32	0,96
		Péternagyos rizssal	1 323,42	316,61	5,40	9,49	1,09	51,94	0,00	0,26
		U Paprikás szalámi	203,56	49,42	1,98	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
		Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	5 509,85	1 318,15	50,74	51,98	17,14	160,65	15,39	3,76