

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Lekváros bukta [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 9,8g Zsír: 17,5g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 42,3g Cukor: 16,6g Só: 0,8g
Ener.: 367,4kcal

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Eszterházy sertésragu [1,7,10,(12)]
Fusilli tésztával [1,3]

Fehé.: 24,3g Zsír: 22,3g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 64,1g Cukor: 3,0g Só: 2,1g
Ener.: 557,9kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kávia paprikával

Fehé.: 9,7g Zsír: 3,7g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 31,4g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 197,8kcal

KEDD

Tízórai

Epres tea
Füstölt vöröslencsekrem [7,10,
(1,3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 1,4g Zsír: 6,2g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 17,9g Cukor: 15,0g Só: 0,2g
Ener.: 133,3kcal

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [1,7]
Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)]
Cukkinis kuszkuszsall [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 21,7g Zsír: 15,6g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 107,7g Cukor: 4,7g Só: 4,9g
Ener.: 662,9kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 5,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 48,7g Cukor: 11,9g Só: 1,1g
Ener.: 237,3kcal

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

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Klasszikus rakott burgonya füstölt-
kolbásszal [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 21,0g Zsír: 25,0g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 55,7g Cukor: 3,1g Só: 2,2g
Ener.: 548,1kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,8g Zsír: 5,7g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 30,6g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 204,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Natúr vajkrém [7]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,9g Zsír: 9,1g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 45,7g Cukor: 15,1g Só: 0,7g
Ener.: 294,2kcal

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9,(1)]
Cérnamentéltel [1,3]
Csikós tokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Görögdinnye

Fehé.: 19,4g Zsír: 29,4g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 61,0g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 576,9kcal

Uzsonna

Helyben sült csokoládés rúd
[3,4,5,12,13]

Fehé.: 11,7g Zsír: 14,7g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 40,3g Cukor: 9,1g Só: 0,6g
Ener.: 321,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Majonéz tojáskrém [3,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g Zsír: 8,9g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 7,3g Cukor: 6,1g Só: 0,3g
Ener.: 127,9kcal

Ebéd

Fűszeres meggyleves [1,7,
(3,5,6,8,9,10,11,12)]
Rusztikus morzsában rántott sertés-
karaj [1,3,(5,6,7,8,11,12)]
Vajas burgonyapürével [7]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 19,4g Zsír: 20,9g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 72,6g Cukor: 16,0g Só: 1,7g
Ener.: 563,8kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 7,8g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 33,1g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 200,8kcal

SZOMBAT

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Gabonagyógyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 9,1g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 35,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 208,1kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Túró töltelikes gombóc [1,3,7,(6)]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 34,4g Zsír: 11,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 162,2g Cukor: 20,0g Só: 4,2g
Ener.: 899,4kcal

Uzsonna

Pritaminpaprikás sajtkrém [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,2g Zsír: 7,4g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 33,0g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 228,3kcal

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

32. hét

Óvodás/Iskolás étlap

08.03-08.08	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej Lekváros bukta	Epres tea Füstölt vöröslencsekrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Kakaó Vajas molnárka	Barackos tea Natúr vajkrém Rozs kenyér Kígyóuborka	Citromos limonádé Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika	Tej Gabonagolyó
Leves	Grízgaluskaleves	Tejfölös Karfiolleves	Édes Paradicsomleves Betűtészta	"Vasárnapi" Húsleves Cérnametéllel	Fűszeres Meggyleves	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér
Menü „A”	Eszterházy Sertésragu Fusilli tészta	Hal nuggets Cukkinis Kuskusz Vitamin saláta	Klasszikus rakott burgonya Virslivel - ovisoknak Füstöltkolbásszal a többieknek Csemege uborka	Csikós tokány	Rusztikus morzsában rántott sertéskaraj	Túró gombóc
				Párolt Bulgur Dinnye	Vajas burgonyapürével Házi káposztasaláta	Porcukor szórat Alma
Uzsonna	Csirkemellsonka Margarin Rozskenyér Kápia paprika	Poharas puding Kifli Alma	Mátrai diákcsemege Margarin Rozskenyér Paprika	Helyben sült csokoládés rúd	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér	Pritaminpaprikás sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-12
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Lekváros bukta[1,7,(3,6,12)]	Epres tea, Füstölt vöröslencsekrém[7,10,(1,3,6,9, 12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsommal	Kakaó[7], Molnárka[1,3,7]	Barackos tea, Natúr vajkrémes[7], Rozskenyér[1], Kígyóborkával	Citrom ízű limonádé, Majonézes tojáskrém[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprikával	Tel Gabo
		Energia: 367.39 Kcal / 1,535.69 KJ	Energia: 133.25 Kcal / 556.99 KJ	Energia: 327.68 Kcal / 1,369.70 KJ	Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 KJ	Energia: 127.85 Kcal / 534.41 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	Fehérje
		9.79 g17.47 g5.49 g	1.40 g6.15 g2.92 g	12.58 g8.21 g3.82 g	6.89 g9.13 g8.54 g	2.81 g8.89 g2.89 g	9.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	Szénhidrát
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Grízgaluska leves[1,3,9], Eszterházy sertésragu[1,7,10,(12)], Fusilli tésztával[1,3]	Tejfölös karfiolleves[1,7], Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)], Cukkinis kuszkuossal[1], Vitaminsalátával	Édes paradicsomleves[1,9], Betűtésztával[1,3], Klasszikus rakott burgonya virslivel[1,3,7], Csemege uborkával[15,(12)]	"Vasárnapi" húsleves[9,(1)], Cénametélttel[1,3], Csikós tokány[1,7], Párolt bulgurral[1], Görögdinnye	Fűszeres meggyleves*[1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)], Rusztikus morzsában rántott sertéskaraj[1,3,(5,6,7,8,11,12)], Vajas burgonyapürével[7], Házi káposztasalátával	Babgulyá kenyérre gombóc[1
		Energia: 557.89 Kcal / 2,331.98 KJ	Energia: 662.88 Kcal / 2,770.84 KJ	Energia: 548.07 Kcal / 2,290.93 KJ	Energia: 576.94 Kcal / 2,411.61 KJ	Energia: 563.78 Kcal / 2,356.60 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	Fehérje
		24.28 g22.34 g6.96 g	21.67 g15.60 g1.98 g	20.97 g25.01 g8.61 g	19.42 g29.36 g7.45 g	19.42 g20.90 g5.45 g	34.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	Szénhidrát
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemellsonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Kápia paprikával	Poharas puding[7], Kifli[1,(7)], Alma	Mátrai diákcsemege, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával	Helyben sült csokoládés rúd[1,7,(3,6,8,11,12)]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájassal	Pritaminp; Félb Pz
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ	Energia: 237.30 Kcal / 991.91 KJ	Energia: 204.70 Kcal / 855.65 KJ	Energia: 321.53 Kcal / 1,344.00 KJ	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	Fehérje
		9.70 g3.70 g5.60 g	5.56 g3.28 g1.70 g	7.82 g5.66 g6.33 g	11.71 g14.70 g6.70 g	7.76 g6.13 g2.24 g	7.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	Szénhidrát
		31.38 g0.00 g1.19 g	48.70 g11.90 g1.07 g	30.57 g0.00 g1.08 g	40.30 g9.10 g0.60 g	33.13 g0.10 g0.42 g	33.00 g

Az étlanváltoztatás 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.

1044 Budapest, Váci út, 34.

Adószám: 26215833-4-13

3

szombat

héntej 1,5%[7],
magolyó(1,3,5,7)

Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ	
Zsír	T.Zsírsav
3.18 g	1.66 g
Cukor	Só

s[1,9], Teljes kiőrlésű
[1], Túró töltelékes
,3,7,(6)], Porcukorral,
Alma

Energia: 899.44 Kcal / 3,759.66 KJ	
Zsír	T.Zsírsav
11.82 g	2.22 g
Cukor	Só
19.99 g	4.22 g

aprikás sajtkrémes[7],
arna kenyér[1],
aradicsommal

Energia: 228.34 Kcal / 954.46 KJ	
Zsír	T.Zsírsav
7.40 g	4.20 g
Cukor	Só
0.00 g	0.70 g

Táplálék naplózás 2026.05.05. - 2026.05.05.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)
8/3/2026	Jászberény 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 7
			Lekváros buktá	1 129,98	270,33	2,99	14,47	3,86	31,67	16,57	0,53 1,7,(3),(6),(12)
		E	Grízgaluska leves	294,64	70,49	2,38	0,36	0,06	14,22	0,02	0,93 1,3,9
			Eszterházy sentésragu	1 005,00	240,43	11,70	17,68	6,21	8,31	3,00	0,47 1,7,10,(12)
			Fuallí testával	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67 1,3
		U	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 1
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Kápi paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 694,37	1 123,07	43,77	43,51	18,05	137,75	19,59	4,06
8/4/2026	Jászberény 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
			Füstölt vöröslencsekrem	282,11	67,49	1,07	6,08	2,91	2,11	0,00	0,23 7,10,(1),(3),(6),(9),
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 1
		E	Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
			Teljes kiőrlésű leveles	203,55	48,70	1,55	2,27	0,77	5,47	0,02	0,29 1,7
			Hal nuggets	729,28	174,47	9,05	7,32	0,65	17,55	0,70	1,13 1,4,(2),(3),(6),(7),(
			Cukkinis kuskusszal	1 655,47	396,05	9,94	5,77	0,53	75,61	0,00	2,96 1
			Vitamináslátával	182,50	43,66	1,13	0,24	0,03	9,07	4,00	0,54
		U	Poharas puding	317,00	75,84	1,20	2,40	1,60	15,40	11,90	0,64 7
			Kól	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
8/5/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	4 319,72	1 033,43	28,63	25,03	6,60	174,31	31,61	6,22
		T	Kakao	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27 7
			Málnakr	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,62 1,3,7
		E	Édes paradicsomleves	243,79	58,32	1,75	0,54	0,05	11,52	3,00	0,45 1,9
			Betűtészta	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04 1,3
			Klasszikus rakott burgonya	1 915,16	458,17	17,85	24,10	8,50	38,52	0,12	0,49 1,3,7
			Siemegye uborkával	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20 15,(12)
		U	Miltna diáskecsmegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
8/6/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)		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:	4 516,28	1 080,45	41,37	38,88	18,76	136,77	15,81	4,15
		T	Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
			Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
		E	Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			"Vasárnapi" húsléves	93,66	22,41	1,01	0,72	0,03	3,00	0,02	0,71 9,(1)
			Cérmaméltéttel	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04 1,3
			Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	0,51 1,7
8/7/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)		Párolt bulgarral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27 1
			Görögdiñnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01
		U	Helyben sült csokoládés rúd	1 344,00	321,53	11,71	14,70	6,70	40,30	9,10	0,60 1,7,(3),(6),(8),(11),
			Összesen:	4 985,13	1 192,62	38,02	53,19	22,69	146,98	24,20	2,85
		T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
			Majonézes tojáskrém	407,39	97,46	2,54	8,79	2,89	0,46	0,06	0,33 3,7,10,(12)
			Teljes kiőrlésű 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
		E	Fűszeres meggye	326,49	78,11	0,86	1,35	0,69	15,14	8,00	0,26 1,7,(3),(5),(6),(8),(
			Rusztikus morzsában rántott	924,86	221,26	12,37	13,63	2,57	11,93	0,04	0,89 1,3,(5),(6),(7),(8),(
8/8/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)		Vajas burgonyapürével	891,88	213,37	5,26	5,75	2,17	34,28	0,00	0,35 7
			Házi láposztással	213,34	51,04	0,93	0,17	0,02	11,24	7,99	0,22
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Kenőmájassal	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
			Összesen:	3 730,38	892,44	29,99	35,92	10,58	113,00	22,18	2,47
		T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
			Gabonagyű	463,93	110,99	2,31	0,18	0,03	24,90	0,00	0,68 (1),(3),(5),(7)
		E	Babgulyás	742,47	177,62	10,98	7,32	1,62	16,64	0,01	0,41 1,9
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
			Tűsi töltéses gombóc	2 334,44	558,48	20,06	3,53	0,58	110,96	9,99	3,75 1,3,7,(6)
8/9/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Pritaminpaprikás sajtkrém	287,48	68,78	1,08	6,76	4,01	0,82	0,00	0,70 7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
			Összesen:	5 583,75	1 335,83	50,69	22,40	8,08	230,66	19,99	5,87