

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Snidlinges sajtkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13,7g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 39,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 319,1kcal		

Ebéd

Tejfőlös karfiollevés [1,7]
Lecsős sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 17,0g	Zsír: 33,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 61,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 613,4kcal		

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

Narancs ízű limonádé
Majonéz tojáskrém [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 40,2g	Cukor: 6,1g	Só: 0,3g
Ener.: 288,2kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 25,6g	Zsír: 23,6g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 59,7g	Cukor: 2,1g	Só: 2,1g
Ener.: 561,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 0,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 86,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,0g	Cukor: 12,7g	Só: 0,9g
Ener.: 327,2kcal		

Ebéd

Almás meggye [1,7]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 20,6g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 46,8g	Cukor: 6,5g	Só: 2,5g
Ener.: 460,9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]
Pritamin Paprikával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málnás tea
Sült zöldséghagymával [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,3g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 39,4g	Cukor: 10,1g	Só: 0,3g
Ener.: 235,8kcal		

Ebéd

Zöldségeszencia [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Alma

Fehé.: 21,4g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 61,3g	Cukor: 12,0g	Só: 0,8g
Ener.: 563,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Trapista sajt szelettel [7]
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]
Paprikával

Fehé.: 14,7g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 46,0g	Cukor: 15,5g	Só: 1,5g
Ener.: 348,6kcal		

Ebéd

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pankó morzsában rántott halfilé [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizzsel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 23,1g	Zsír: 52,8g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 86,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,3g
Ener.: 919,6kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Puding kakaós [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

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

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Snidlinges sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsommal	Narancs ízű limonádé, Majonéz, tojáskrém[3,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1], Lilahagymával	Vaníliás tej[7], Molnárka[1,3,7]	Málnás tea, Sült zöldségkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretekkel	Almás-fahéjas tea, Trapista sajt szelettel[7], Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával
		Energia: 319.11 Kcal / 1,333.88 KJ	Energia: 288.19 Kcal / 1,204.63 KJ	Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ	Energia: 235.77 Kcal / 985.52 KJ	Energia: 348.62 Kcal / 1,457.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		13.66 g11.47 g6.26 g	8.71 g9.42 g3.07 g	12.40 g7.99 g3.69 g	6.28 g5.78 g2.47 g	14.74 g11.60 g10.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejfölös karfiolleves[1,7], Lecsós sertésragu, Párolt rizszel	Hamis gulyásleves[9,(1,3,6,7,12)], Bolognai [9,(1,3,6,7,12)], spagetti[1,3], Reszelt trapista sajttal[7]	Almás meggyleves[1,7], Rakott brokkoli bulgurral[1,7]	Zöldségeszencia[9], Kiskagyló tésztával[1,3], Sült virsli "nagy módra", Zöldborsófőzelékkel[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Alma	Sültpaprika-Krémleves[1,7,(3,6,9,10)], Levesgyönggyel[1,3,7], Pankó morzsában rántott hallfilé[1,3,4,(5,6,7,8,11,12)], Kukoricás rizszel, Majonézzel[3,10,(7)]
		Energia: 613.39 Kcal / 2,563.97 KJ	Energia: 561.15 Kcal / 2,345.61 KJ	Energia: 460.87 Kcal / 1,926.44 KJ	Energia: 563.44 Kcal / 2,355.18 KJ	Energia: 919.62 Kcal / 3,844.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		17.01 g33.06 g8.33 g	25.55 g23.63 g8.38 g	20.56 g21.81 g7.26 g	21.39 g27.99 g6.57 g	23.06 g52.75 g8.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágottas, Zsemle[1], Margarinnal(7)	Soproni felvágottas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával	Pulykamell sonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Pritamin Paprikával	Helyben sült sajtkrém rúd[1,7]	Zott Szívecske Puding kakaós[7], Kifli[1,(7)]
		Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ	Energia: 86.61 Kcal / 362.03 KJ	Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		7.43 g5.54 g2.20 g	2.94 g8.18 g3.34 g	9.70 g3.70 g5.60 g	7.99 g2.31 g3.61 g	3.76 g0.28 g0.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.73 g0.00 g0.52 g	0.40 g0.09 g0.91 g	31.38 g0.00 g1.19 g	33.28 g0.00 g1.69 g	22.80 g0.00 g0.41 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.
Cseppfolyásos csatorna
Létesítési költség: 123403-5-13
Adószám: 26215833-4-13

36. hét



Óvodás, iskolás étlap

08.31–09.04

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Sindlinges sajtkrém Paradicsom	Narancsos limonádé Félbarna kenyér Majonézes tojáskrém Lilahagyma	Vaníliás tej Molnárka	Málna tea Teljes kiőrlésű kenyér Sült zöldségkrém Jégcsapretek	Almás fahéjas tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Sajtszelet Paprika
Leves	Zöldséges-tejfölös karfiolleves	"Hamis" gulyásleves	Almás meggyelves	Zöldségeszencia kiskagyló tésztával	Sültpaprika-krémleves levesgyönggyel
Menü „A”	Lecsós sertésragu Rizs	Bolognai spagetti Reszelt trappista sajt	Rakott brokkoli Bulgur	Zöldborsófőzelék Sült virsli "Nagyi módra" Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Pankó morzsában rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz
Menü „B”		Sajtos-húsos cukkinirakás	Sertéspörkölt Tarhonya Cékla	Mustáros lencsefőzelék Fűszeres apróhússal Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Mézes-mázás sült csirkecombok Petrezselymes burgonyával
Uzsonna	Zsemle Margarin Zala felvágott	Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Soproni felvágott Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Pulykamellsonka Pritamin paprika	Helyben sült sajtkrémes rúd	Puding Kifli

Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.												
	Dátum	Étkez. leír.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	Érték. Bt
8/31/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Sndílingos sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paradiscommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Tegfőles karfiolleves	203,55	48,70	1,55	2,27	0,77	5,47	0,02	0,29	1,7
			Leccsós sertéshagu	1 109,73	265,49	10,10	23,16	6,68	3,82	0,00	0,55	
			Párolt rizsszel	1 250,66	299,20	5,36	7,63	0,88	51,93	0,00	0,26	
		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:	4 711,53	1 127,16	38,10	50,07	16,79	129,88	0,02	2,21			
9/1/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Narancs ízű limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,06	0,00	
			Majonézos tojáskrémés	407,39	97,46	2,54	8,79	2,89	0,46	0,06	0,33	3,7,10,(12)
			Félsáma kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1
			Likárgyúrával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
		E	Hamis gyúráseves	350,32	83,81	1,93	2,99	0,55	11,92	0,09	0,49	9,(1),(3),(6),(7),(12)
			Bolognai	652,07	156,00	7,88	10,72	3,57	5,84	1,73	0,46	9,(1),(3),(6),(7),(12)
			spagetti	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67	1,3
			Reszelt trappista sajttal	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,32	0,49	7
		U	Soproni felvágottas	278,89	66,56	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Teljes kiőrlésű zsemle	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)		
	Kigyúbobokával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
	Összesen:	3 912,23	935,95	37,20	41,23	14,79	100,26	8,35	3,35			
9/2/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
			Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,62	1,3,7
		E	Almás meggyleves	333,70	72,88	0,99	1,52	0,74	14,98	6,49	0,26	1,7
			Rakott brokkoli burgumal	1 621,80	387,99	19,57	20,29	6,52	31,83	0,00	2,20	1,7
		U	Pulykamell sonkás	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)
			Pritamin Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 149,72	985,81	42,66	33,50	16,55	129,20	19,18	4,54	
9/3/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Málnás tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
			Sült zöldségkrémés	209,61	50,15	0,43	5,02	2,42	0,75	0,00	0,25	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E	Jágersaprétekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
			Zöldségcszerencia	329,43	78,81	1,43	5,85	0,87	4,90	0,02	0,36	9
			Kiskagyló lézzával	101,13	0,00	0,95	0,21	0,04	4,59	0,00	0,04	1,3
			Sült vireli "nagy módra"	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	0,00	
			Zöldborsófőzelékkel	1 024,96	245,21	8,49	8,39	1,14	33,40	11,99	0,30	1,7
			Teljes kiőrlésű kenyémmel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
U	Helyben sült sajtkrémés rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7		
	Összesen:	4 127,33	963,21	35,66	36,08	12,65	133,97	22,13	2,78			
9/4/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Almás-fehéjas tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
			Trappista sajt szelettel	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
			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)
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Sültpaprika-Krémléves	805,43	192,69	3,53	12,64	2,44	15,90	0,02	0,35	1,7,(3),(6),(9),(10)
			Levesgyúrággal	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7
			Pankó morzsában rántott halfilé	827,55	197,98	12,72	9,99	1,20	13,97	0,04	0,57	1,3,4,(5),(6),(7),(8)
			Kukoricás rizzsel	1 291,58	308,99	5,74	8,85	1,03	51,22	0,00	0,26	
			Majonézzal	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	3,10,(7)
U	Zott Szivecske Puding kakadós	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7		
	Kili	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
	Összesen:	5 757,99	1 377,52	41,56	64,63	19,31	155,56	15,61	3,21			