

HÉTFŐ

Tízórai

Narancsos tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 3,7g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 1,1g
Szén: 13,6g	Cukor: 12,0g	Só: 0,5g
Ener.: 93,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Darástészta [1,3]
Baracklekváros [(12)]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 10,7g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 0,6g
Szén: 80,0g	Cukor: 22,2g	Só: 0,9g
Ener.: 407,5kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6,4g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 4,1g
Szén: 31,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 231,1kcal		

KEDD

Tízórai

Tejeskávé [7]
Natúr vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 13,1g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 5,7g
Szén: 51,5g	Cukor: 12,1g	Só: 0,4g
Ener.: 365,8kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1,7]
Halpaprikás [1,4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 23,4g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén: 62,6g	Cukor: 0,4g	Só: 4,3g
Ener.: 463,6kcal		

Uzsonna

Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Alma

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén: 27,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 151,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 11,2g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 3,9g
Szén: 7,7g	Cukor: 6,3g	Só: 0,4g
Ener.: 212,3kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 17,7g	Zsír: 27,9g	T.Zs.: 8,4g
Szén: 69,6g	Cukor: 8,1g	Só: 1,5g
Ener.: 612,8kcal		

Uzsonna

Zott poharas joghurt - eper [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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11,8g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén: 34,4g	Cukor: 10,8g	Só: 1,1g
Ener.: 298,2kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 21,1g	Zsír: 20,9g	T.Zs.: 5,7g
Szén: 64,6g	Cukor: 0,5g	Só: 5,1g
Ener.: 534,2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8,6g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén: 1,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 132,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrém [7,(1,10)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13,6g	Zsír: 12,1g	T.Zs.: 10,0g
Szén: 41,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 331,9kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 19,2g	Zsír: 30,3g	T.Zs.: 6,7g
Szén: 69,4g	Cukor: 13,0g	Só: 1,3g
Ener.: 629,0kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén: 28,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 196,5kcal		

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 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Narancsos tea , Csirkemellsonkás, Teljes kiörlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paprikával	Tejeskávé[7], Natúr vajkrémes[7], Teljes kiörlésű kenyér[1], Kígyóuborkával	Citrom ízű limonádé, Teljes kiörlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Tojáskarikával[3], Paradicsommal	Málna ízű limonádé, Hot- dog[1,7], Ketchuppal	Tehéntej 1,5%[7], Padlizsánkrémes[7,(1,10)], Rozskenyér[1], Paradicsommal
		Energia: 93.11 Kcal / 389.20 KJ	Energia: 365.77 Kcal / 1,528.92 KJ	Energia: 212.26 Kcal / 887.25 KJ	Energia: 298.21 Kcal / 1,246.52 KJ	Energia: 331.86 Kcal / 1,387.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.73 g2.64 g1.08 g	13.07 g11.75 g5.69 g	11.23 g11.88 g3.91 g	11.80 g12.39 g4.70 g	13.56 g12.12 g10.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Májgaluskaleves[1,9], Darástészta[1,3], Barackleváros(12), Porcukorral, Szilva	Zöldséges kelbimbóleves[1,7], Halpaprikás[1,4,7], Friss Házi galuska[1,3,7]	Vegyes zöldségkrémleves[7,9], Levesgyönggyel[1,3,7], Fűszeres húsgolyó[1,3], Petrezselymes burgonya(7), Házi káposztasalátával	Aranysárga kukoricagaluskaleves[1,3,9], Vadas sertésragu[1,7,10,(12)], Csőtésztával[1,3]	Erdei gyümölcsleves pudinggal[1,7], Sajtos morzsában rántott sertéskaraj[1,3,7], Vajas burgonyapürével[7]
		Energia: 407.49 Kcal / 1,703.31 KJ	Energia: 463.56 Kcal / 1,937.68 KJ	Energia: 612.83 Kcal / 2,561.63 KJ	Energia: 534.23 Kcal / 2,233.08 KJ	Energia: 629.00 Kcal / 2,629.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.67 g4.76 g0.63 g	23.36 g12.31 g3.56 g	17.73 g27.93 g8.44 g	21.11 g20.92 g5.70 g	19.24 g30.28 g6.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zöldfűszeres vajkrémes[7], Félbarna kenyér[1]	Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)], Alma	Zott poharas joghurt - eper[7], Kifli[1,(7)]	Teljes kiörlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Trapista sajt szelettel[7], Paprikával	Baromfi párizsis, Zsemle[1], Margarinnal(7)
		Energia: 231.14 Kcal / 966.17 KJ	Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 132.78 Kcal / 555.02 KJ	Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.38 g8.60 g4.05 g	5.44 g2.00 g2.19 g	3.76 g0.28 g0.10 g	8.55 g10.49 g6.26 g	7.08 g5.99 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén
2-rák
3-tojás
- 4-hal
5-földimogyoró
6-szója

9-zeller

11-szezámm 14-puhatestűek
12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégazonosító: 26215833-4-13
Adószám: 26215833-4-13

38. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.14–09.18

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Narancsos tea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Csirkemell sonka Paprika	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém Kígyóuborka	Citromos limonádé Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Tojásszelet Paradicsom	Málnás limonádé Hot-dog Ketchup	Tej Teljes kiőrlésű rozskenyér Padlizsánkrém Paradicsom
Leves	Májgaluskaleves	Zöldséges kelbimbóleves	Vegyes zöldségkrémleves Levesgyöngy	Aranysárga kukoricagaluskaleves	Erdei gyümölcsleves pudinggal
Menü „A”	Darástészta Baracklekvár Porcukor szórat Szilva	Halpaprikás Friss házi galuskával	Fűszeres húsgolyó Petrezselymes burgonya Házi káposztasaláta	Vadas sertésragu Rövidcső tésztával	Sajtos morzsában rántott sertéskaraj Vajas burgonyapürével
Menü „B”	Szilvás gombóc Porcukor Szilva	Ropogós csirkemell falatok Rizi-bizivel Majonéz	Sertéstokány füstölt szalonnával Bulgur	Rakott karfiol KUSZKUSSZAL	Csirkemellfilé roston Tejfőllel dúsított gombaragu Párolt rizs
Uzsonna	Félbarna kenyér Zöldfűszeres vajkrém	Helyben sült Sajtos rúd Alma	Epres gyümölcsjoghurt Kifli	Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Sajtszelet Paprika	Zsemle Margarin Baromfipárizsi

Tápellátás 2026.09.14. - 2026.09.25.											
Órta	Érték	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
9/14/2026 00442	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Narancsos tea	208,09	49,78	0,09	0,02	0,00	12,17	11,99	0,00
			Csikemellcsontkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			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)
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E	Málguskakeves	75,06	17,96	0,76	0,40	0,11	3,12	0,11	0,35 1,9
			Daráltszcsza	1 242,44	297,23	9,38	3,76	0,52	56,12	5,00	0,56 1,3
			Baracklekáros	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00 (12)
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Szcsva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00
		U	Zöldszcszes vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7
			Félsarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
			Összesen:	3 058,67	731,74	20,78	16,00	5,76	125,35	34,22	1,40
9/15/2026 00442	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Tejskáv	607,97	145,45	6,81	3,00	1,63	22,64	11,99	0,27 7
			Natur vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Kgyduborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E	Zöldszcses kelbimbólevcs	311,22	74,46	3,46	1,78	0,79	10,96	0,00	0,88 1,7
			Hápaprikás	632,84	151,40	10,67	9,14	2,69	6,42	0,42	1,06 1,4,7
			Frisz házi galuska	993,59	237,70	9,23	1,39	0,08	45,20	0,00	2,36 1,3,7
		U	Sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02 1,7,(3),(6),(8),(11).
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	4 101,50	981,22	41,87	26,06	11,44	141,59	12,50	5,70
9/16/2026 00442	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
			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)
			Tojáskrémkával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35 3
			Paradicsommal	16,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		E	Vegyes zöldszcsékrémlevcs	395,07	94,51	1,31	6,56	1,15	7,33	0,02	0,31 1,9
			Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09 1,3,7
			Fűszeres hűsgolyó	821,06	196,43	10,10	12,59	4,33	9,31	0,00	0,57 1,3
			Petrezselymes burgonya	921,63	220,49	4,58	5,97	1,57	36,06	0,00	0,30 (7)
			Házi káposztaszalátával	213,34	51,04	0,93	0,17	0,02	11,24	7,99	0,22
		U	Zott poharas joghurt - eper	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			Összesen:	3 905,62	934,37	32,72	40,09	12,45	100,10	14,38	2,31
9/17/2026 00442	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Mélna ízű limonádé	117,43	28,09	0,12	0,03	0,00	6,63	5,99	0,00
			Hátdog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	0,63 1,7
			Ketchuppal	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43
		E	Aranyárga kukoricagaluskalevcs	407,19	97,41	2,44	2,82	0,36	15,34	0,01	0,32 1,3,9
			Vadas sentséragu	813,70	194,66	9,67	14,76	4,82	5,51	0,50	0,43 1,7,10,(12)
			Csöteszcsével	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30 1,3
		U	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)
			Trapieta sajtszelettel	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 034,69	965,22	41,46	43,80	16,66	100,02	11,78	6,90
9/18/2026 00442	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Téhéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
			Padlizsánkrmcs	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7,(1),(10)
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			Paradicsommal	16,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		E	Erdő gyöndcsöcses pudinggal	423,59	96,64	1,01	1,18	0,60	21,33	12,99	0,26 1,7
			Sajtos morzsában rántott sentséskaraj	1 333,38	318,99	12,97	23,35	3,88	13,79	0,00	0,64 1,3,7
			Vajas burgonyapörccével	891,88	213,37	5,26	5,75	2,17	34,28	0,00	0,35 7
		U	Baromfi párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			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:	4 857,57	1 157,40	39,88	48,39	19,09	139,68	12,99	2,80