

### HÉTFŐ

#### Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]  
Fatörzs kifli [1,3,7]  
Szilva

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 14,3g     | Zsír: 9,9g   | T.Zs.: 4,2g |
| Szén.: 59,3g     | Cukor: 11,1g | Só: 0,9g    |
| Ener.: 386,3kcal |              |             |

#### Ebéd

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]  
Pírtott kenyérkockával [1]  
Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]  
Párolt bulgurral [1]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 24,5g     | Zsír: 30,1g | T.Zs.: 6,8g |
| Szén.: 70,5g     | Cukor: 0,0g | Só: 1,7g    |
| Ener.: 639,5kcal |             |             |

#### Uzsonna

Mátrai diákcsemegés  
Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
Margarinnal [7]  
Paprikával

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 7,3g      | Zsír: 5,3g  | T.Zs.: 1,9g |
| Szén.: 28,8g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,5g    |
| Ener.: 192,3kcal |             |             |

### KEDD

#### Tízórai

Erdei gyümölcs ízű limonádé  
Toast felvágottas  
Félbarna kenyér [1]  
Margarinnal [7]  
Paradicsommal

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 10,7g     | Zsír: 2,9g  | T.Zs.: 1,2g |
| Szén.: 40,6g     | Cukor: 6,0g | Só: 0,5g    |
| Ener.: 231,8kcal |             |             |

#### Ebéd

Pásztorgulyás  
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]  
Bounty tejbegríz [1,7]  
Csokoládé öntettel [1,7,15]  
Alma

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 22,0g     | Zsír: 21,3g  | T.Zs.: 7,4g |
| Szén.: 94,0g     | Cukor: 28,2g | Só: 1,1g    |
| Ener.: 660,2kcal |              |             |

#### Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 2,5g      | Zsír: 13,1g | T.Zs.: 3,6g |
| Szén.: 13,5g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,8g    |
| Ener.: 182,5kcal |             |             |

### SZERDA

#### Tízórai

Cseresznyés tea  
Sült húskrém [7,10,(12)]  
Rozskenyér [1]  
Lilahagymával

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 7,9g      | Zsír: 8,2g   | T.Zs.: 7,7g |
| Szén.: 47,1g     | Cukor: 15,0g | Só: 1,0g    |
| Ener.: 295,4kcal |              |             |

#### Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]  
Betűtészta [1,3]  
Zöldborsós pulykaragu [1]  
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]  
Jázmin rizzsel

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 20,2g     | Zsír: 15,2g | T.Zs.: 2,2g |
| Szén.: 82,6g     | Cukor: 3,0g | Só: 1,1g    |
| Ener.: 534,7kcal |             |             |

#### Uzsonna

Zala felvágottas  
Kifli [1,(7)]  
Margarinnal [7]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 6,5g      | Zsír: 5,5g  | T.Zs.: 2,2g |
| Szén.: 23,0g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,9g    |
| Ener.: 167,3kcal |             |             |

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

Narancs ízű limonádé  
Tojáskarikával [3]  
Zsemle [1]  
Margarinnal [7]  
Kígyóborkával

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 16,0g     | Zsír: 12,2g | T.Zs.: 4,2g |
| Szén.: 36,3g     | Cukor: 6,5g | Só: 0,5g    |
| Ener.: 348,0kcal |             |             |

#### Ebéd

Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]  
Tarkabab főzelék [1]  
Majorannás húsgolyó [1,3]  
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 28,6g     | Zsír: 20,1g | T.Zs.: 5,2g |
| Szén.: 68,5g     | Cukor: 0,0g | Só: 4,3g    |
| Ener.: 576,1kcal |             |             |

#### 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 |              |             |

### PÉNTEK

#### Tízórai

Kakaó [7]  
Metélőhagymás túrókrém [7]  
Rozskenyér [1]  
Kápia paprikával

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 15,7g     | Zsír: 6,0g   | T.Zs.: 7,2g |
| Szén.: 52,1g     | Cukor: 10,0g | Só: 1,2g    |
| Ener.: 326,8kcal |              |             |

#### Ebéd

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]  
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]  
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 28,3g     | Zsír: 9,5g  | T.Zs.: 2,3g |
| Szén.: 54,7g     | Cukor: 0,0g | Só: 5,0g    |
| Ener.: 420,1kcal |             |             |

#### Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 4,2g      | Zsír: 10,7g  | T.Zs.: 4,9g |
| Szén.: 37,8g     | Cukor: 13,8g | Só: 0,4g    |
| Ener.: 267,0kcal |              |             |

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<br>édesítőszer |

16 - édesgyökér

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

|                                                                                                                |                   | hétfő                                                                                                                       | kedd                                                                                                 | szerda                                                                                  | csütörtök                                                                                                              | péntek                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div>Tízórai</div> | Óvoda<br>4-6 éves | Tehéntej 1,5%[7], Fatörzs kifli[1,3,7], Szilva                                                                              | Erdei gyümölcs ízű limonádé, Toast felvágottas, Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7), Paradicsommal    | Cseresznyés tea, Sült húskrémes[7, 10,(12)], Rozskenyér[1], Lilahagymával               | Narancs ízű limonádé, Tojáskarikával[3], Zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával                                      | Kakaó[7], Metélőhagymás túrókrémes[7], Rozskenyér[1], Kápia paprikával                                    |
|                                                                                                                |                   | Energia: 386.27 Kcal / 1,614.61 KJ                                                                                          | Energia: 231.81 Kcal / 968.97 KJ                                                                     | Energia: 295.39 Kcal / 1,234.73 KJ                                                      | Energia: 347.99 Kcal / 1,454.60 KJ                                                                                     | Energia: 326.75 Kcal / 1,365.82 KJ                                                                        |
|                                                                                                                |                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                       |
|                                                                                                                |                   | 14.28 g9.85 g4.20 g                                                                                                         | 10.68 g2.92 g1.20 g                                                                                  | 7.88 g8.19 g7.74 g                                                                      | 15.95 g12.18 g4.18 g                                                                                                   | 15.69 g6.03 g7.20 g                                                                                       |
|                                                                                                                |                   | SzénhidrátCukorSó                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                      | SzénhidrátCukorSó                                                                                         |
| Ebéd                                                                                                           | Óvoda<br>4-6 éves | Marokkói vöröslencse krémleves[1,10,(12)], Pírtott kenyérkockával[1], Tejszínes-gombás sertésragu[1,7], Párolt bulgurral[1] | Pásztorgulyás, Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Bounty tejbegríz[1,7], Csokoládé öntettel[1,7,15], Alma | Édes paradicsomleves[1,9], Betűtésztával[1,3], Zöldborsós pulykaragu[1], Jázmin rizzsel | Orjaleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)], Tarkabab főzelék[1], Majorannás húsgolyó[1,3], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1] | Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Csirkepörkölt tejföllel habarva[1,7], Szarvacska tésztával[1,3] |
|                                                                                                                |                   | Energia: 639.52 Kcal / 2,673.19 KJ                                                                                          | Energia: 660.17 Kcal / 2,759.51 KJ                                                                   | Energia: 534.69 Kcal / 2,235.00 KJ                                                      | Energia: 576.07 Kcal / 2,407.97 KJ                                                                                     | Energia: 420.09 Kcal / 1,755.98 KJ                                                                        |
|                                                                                                                |                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                       |
|                                                                                                                |                   | 24.54 g30.13 g6.82 g                                                                                                        | 22.04 g21.29 g7.43 g                                                                                 | 20.15 g15.17 g2.24 g                                                                    | 28.62 g20.07 g5.18 g                                                                                                   | 28.31 g9.50 g2.26 g                                                                                       |
|                                                                                                                |                   | SzénhidrátCukorSó                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                      | SzénhidrátCukorSó                                                                                         |
| Uzsonna                                                                                                        | Óvoda<br>4-6 éves | Mátrai diákcsemegés, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával                                                  | Helyben sült sajtos pogácsa[1,3,7]                                                                   | Zala felvágottas, Kifli[1,(7)], Margarinnal(7)                                          | Poharas puding[7], Kifli[1,(7)]                                                                                        | Helyben sült ribizlis párna[1,7]                                                                          |
|                                                                                                                |                   | Energia: 192.25 Kcal / 803.61 KJ                                                                                            | Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ                                                                     | Energia: 167.34 Kcal / 699.48 KJ                                                        | Energia: 185.12 Kcal / 773.80 KJ                                                                                       | Energia: 267.00 Kcal / 1,116.06 KJ                                                                        |
|                                                                                                                |                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                       |
|                                                                                                                |                   | 7.32 g5.31 g1.85 g                                                                                                          | 2.46 g13.10 g3.58 g                                                                                  | 6.49 g5.47 g2.17 g                                                                      | 4.96 g2.68 g1.70 g                                                                                                     | 4.20 g10.72 g4.87 g                                                                                       |
|                                                                                                                |                   | SzénhidrátCukorSó                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                      | SzénhidrátCukorSó                                                                                         |
|                                                                                                                |                   | 28.76 g0.00 g0.46 g                                                                                                         | 13.48 g0.00 g0.79 g                                                                                  | 23.03 g0.00 g0.87 g                                                                     | 38.20 g11.90 g1.05 g                                                                                                   | 37.80 g13.80 g0.41 g                                                                                      |
|                                                                                                                |                   |                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                           |
|                                                                                                                |                   |                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                           |
|                                                                                                                |                   |                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                           |
|                                                                                                                |                   |                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                           |

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék

11-szezámm 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.  
Csepel-kerületi központi konyha  
Adószám: 26215833-4-13

3

39. hét

## Óvodás, iskolás étlap

09.21–09.25

|          | Hétfő                                                               | Kedd                                    | Szerda                                        | Csütörtök                            | Péntek                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| Tízórai  | Tej                                                                 | Erdei gyümölcsös limonádé               | Cseresznye tea                                | Narancsos limonádé                   | Kakaó                        |
|          | Fatörzs kifli                                                       | Félbarna kenyér                         | Teljes kiőrlésű rozskenyér                    | Zsemle                               | Teljes kiőrlésű rozskenyér   |
|          | Szilva                                                              | Margarin                                | Sülthúskrém                                   | Margarin                             | Metélőhagymás túrókrém       |
|          |                                                                     | Toast sonka                             | Lilahagyma                                    | Tojáskarika                          | Kápia paprika                |
|          |                                                                     | Paradicsom                              |                                               | Kígyóborka                           |                              |
| Leves    | Marokkói vöröslencsekrémleves<br>Pirított kenyérkocka               | Pásztorgulyás<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Édes paradicsomleves<br>Betűtészta            | Orjaleves<br>Benne főtt zöldségekkel | Tárkonyos zöldségleves       |
| Menü „A” | Tejszínes gombás sertésragu<br>Bulgurral                            | "Bounty" tejbegríz                      | Zöldborsós pulykaragu                         | Tarkababfőzelék                      | Csirkepörkölt tejföllel      |
|          |                                                                     | Csokoládé öntet                         | Jázmin rizzsel                                | Majorannás húsgolyók                 | habarva                      |
|          |                                                                     | Alma                                    |                                               | Teljes kiőrlésű kenyér               | Szarvacskatészta             |
| Menü „B” | Sült csirkeszárnyak<br>ketchupos pácban<br>Édesburgonya püré        | Zöldséges lasagne                       | Rácos rakott hal                              | Paradicsomos káposztafőzelék         | Betyáros sertéscsíkok        |
|          |                                                                     |                                         |                                               | Sertés aprósülttel                   | Sült burgonyakockákkal       |
|          |                                                                     | Alma                                    |                                               | Teljes kiőrlésű kenyér               |                              |
| Uzsonna  | Teljes kiőrlésű kenyér<br>Margarin<br>Mátrai diákcsemege<br>Paprika | Helyben sült sajttal szórt pogácsa      | Szendvics kifli<br>Margarin<br>Zala felvágott | Puding<br>Kifli                      | Helyben sült ribizlis táskák |

| Táplálék naplózás 09.21.-2026 09.27. |                                    |              |                |          |             |              |              |           |        |           |          |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------|----------|-------------|--------------|--------------|-----------|--------|-----------|----------|
| Dátum                                | Élelmiszer                         | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Zsír (g) | Fehérje (g) | Áll. sz. (g) | Áll. sz. (g) | Cukor (g) | Só (g) | Állapotok | Össz. Bt |
| 9/21/2026<br>(0042)                  | Jászberényi Óvoda 4-6 éves A       |              |                |          |             |              |              |           |        |           |          |
|                                      | T Tehéntej 1,5%                    | 405,72       | 97,06          | 6,80     | 3,00        | 1,63         | 10,60        | 0,00      | 0,27   | 7         |          |
|                                      | Fatörzs kávé                       | 1 111,75     | 265,97         | 7,00     | 6,25        | 2,57         | 45,12        | 11,13     | 0,62   | 1,3,7     |          |
|                                      | Szálka                             | 97,16        | 23,24          | 0,48     | 0,60        | 0,00         | 3,60         | 0,00      | 0,00   |           |          |
|                                      | E Marokkói vöröslencse krémleves   | 673,87       | 161,21         | 6,33     | 6,25        | 0,74         | 20,30        | 0,00      | 0,34   | 1,10,(12) |          |
|                                      | Pirított kenyérkockával            | 106,11       | 25,86          | 0,98     | 0,10        | 0,03         | 5,23         | 0,00      | 0,00   | 1         |          |
|                                      | Tajszines gombás sajtósragu        | 907,99       | 217,22         | 10,59    | 17,49       | 5,29         | 4,04         | 0,00      | 1,08   | 1,7       |          |
|                                      | Párolt burgumál                    | 983,24       | 235,23         | 6,64     | 6,29        | 0,76         | 40,97        | 0,00      | 0,27   | 1         |          |
|                                      | U Mátrai diákszemegés              | 121,30       | 29,02          | 1,52     | 2,52        | 0,91         | 0,03         | 0,00      | 0,32   |           |          |
|                                      | Teljes körítésű kenyér             | 593,61       | 142,01         | 5,56     | 0,73        | 0,04         | 28,13        | 0,00      | 0,08   | 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   |           |          |
|                                      | Összesen:                          | 5 091,44     | 1 218,04       | 46,14    | 45,29       | 12,87        | 158,62       | 11,13     | 3,04   |           |          |
| 9/22/2026<br>(0042)                  | Jászberényi Óvoda 4-6 éves A       |              |                |          |             |              |              |           |        |           |          |
|                                      | T Erdei gyümölcs ízű limonádé      | 120,99       | 28,95          | 0,16     | 0,00        | 0,00         | 6,98         | 5,99      | 0,00   |           |          |
|                                      | Toast felvágottas                  | 108,70       | 26,00          | 4,44     | 0,28        | 0,11         | 1,40         | 0,00      | 0,46   |           |          |
|                                      | Faltorta kenyér                    | 646,65       | 155,18         | 5,88     | 0,60        | 0,18         | 31,38        | 0,00      | 0,00   | 1         |          |
|                                      | 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   |           |          |
|                                      | E Pásztorgulyás                    | 430,59       | 103,01         | 5,30     | 5,65        | 1,03         | 7,44         | 0,00      | 0,34   |           |          |
|                                      | Teljes körítésű kenyérral          | 296,80       | 71,01          | 2,78     | 0,37        | 0,02         | 14,07        | 0,00      | 0,04   | 1         |          |
|                                      | Bourni tejbeigiz                   | 983,96       | 235,40         | 8,01     | 4,71        | 3,06         | 39,98        | 16,98     | 0,54   | 1,7       |          |
|                                      | Csokoládé öntettel                 | 960,89       | 229,88         | 5,71     | 10,32       | 3,32         | 28,27        | 11,24     | 0,21   | 1,7,15    |          |
|                                      | Alma                               | 87,25        | 20,87          | 0,24     | 0,04        | 0,00         | 4,20         | 0,00      | 0,01   |           |          |
|                                      | U Helyben sült sajtos pogácsa      | 762,94       | 182,52         | 2,46     | 13,10       | 3,58         | 13,48        | 0,00      | 0,79   | 1,3,7     |          |
|                                      | Összesen:                          | 4 491,39     | 1 074,50       | 35,18    | 37,31       | 12,21        | 148,00       | 34,21     | 2,45   |           |          |
| 9/23/2026<br>(0042)                  | Jászberényi Óvoda 4-6 éves A       |              |                |          |             |              |              |           |        |           |          |
|                                      | T Cseresznye tea                   | 256,59       | 61,38          | 0,13     | 0,03        | 0,00         | 15,00        | 14,99     | 0,00   |           |          |
|                                      | Sült húskrémes                     | 299,42       | 71,63          | 1,45     | 7,06        | 3,22         | 0,49         | 0,00      | 0,27   | 7,10,(12) |          |
|                                      | Rozskenyér                         | 645,62       | 154,46         | 6,06     | 1,08        | 4,52         | 29,94        | 0,00      | 0,70   | 1         |          |
|                                      | Lilahagymával                      | 33,09        | 7,92           | 0,24     | 0,02        | 0,00         | 1,66         | 0,00      | 0,00   |           |          |
|                                      | 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       |          |
|                                      | Zoldborsós pulykaragu              | 465,84       | 111,44         | 11,41    | 4,81        | 1,03         | 9,32         | 0,01      | 0,37   | 1         |          |
|                                      | Jázmín rizzsel                     | 1 422,16     | 340,23         | 5,92     | 9,50        | 1,10         | 57,35        | 0,00      | 0,26   |           |          |
|                                      | U Zala felvágottas                 | 170,39       | 40,76          | 2,73     | 3,19        | 1,17         | 0,23         | 0,00      | 0,40   |           |          |
|                                      | Kávé                               | 456,79       | 109,28         | 3,76     | 0,28        | 0,10         | 22,80        | 0,00      | 0,41   | 1,(7)     |          |
|                                      | Margarinnal                        | 72,31        | 17,30          | 0,00     | 2,00        | 0,90         | 0,00         | 0,00      | 0,06   | (7)       |          |
|                                      | Összesen:                          | 4 169,24     | 997,42         | 34,52    | 28,83       | 12,15        | 152,68       | 18,00     | 2,96   |           |          |
| 9/24/2026<br>(0042)                  | Jászberényi Óvoda 4-6 éves A       |              |                |          |             |              |              |           |        |           |          |
|                                      | T Narancs ízű limonádé             | 115,48       | 27,63          | 0,05     | 0,01        | 0,00         | 6,71         | 6,06      | 0,00   |           |          |
|                                      | Tajszinkával                       | 685,98       | 164,11         | 11,00    | 9,80        | 3,00         | 0,70         | 0,30      | 0,35   | 3         |          |
|                                      | 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)       |          |
|                                      | Kigyóborkával                      | 9,83         | 2,35           | 0,20     | 0,02        | 0,15         | 0,34         | 0,09      | 0,01   |           |          |
|                                      | E Gyöleves benne főtt zöldségekkel | 93,66        | 22,41          | 1,01     | 0,72        | 0,03         | 3,00         | 0,02      | 0,71   | 9,(1)     |          |
|                                      | Turkósab főzék                     | 1 194,93     | 285,87         | 14,71    | 6,38        | 0,80         | 42,06        | 0,00      | 2,96   | 1         |          |
|                                      | Majorannás húsgolyó                | 822,56       | 196,78         | 10,12    | 12,60       | 4,33         | 9,37         | 0,00      | 0,57   | 1,3       |          |
|                                      | Teljes körítésű kenyérral          | 296,80       | 71,01          | 2,78     | 0,37        | 0,02         | 14,07        | 0,00      | 0,04   | 1         |          |
|                                      | U Poharas puding                   | 317,00       | 75,84          | 1,20     | 2,40        | 1,60         | 15,40        | 11,90     | 0,64   | 7         |          |
|                                      | Kávé                               | 456,79       | 109,28         | 3,76     | 0,28        | 0,10         | 22,80        | 0,00      | 0,41   | 1,(7)     |          |
|                                      | Összesen:                          | 4 636,33     | 1 109,18       | 49,53    | 34,93       | 11,06        | 142,95       | 18,37     | 5,81   |           |          |
| 9/25/2026<br>(0042)                  | Jászberényi Óvoda 4-6              |              |                |          |             |              |              |           |        |           |          |
|                                      | T Kakao                            | 586,63       | 140,34         | 6,99     | 3,22        | 1,76         | 20,70        | 9,99      | 0,27   | 7         |          |
|                                      | Metéőhagymás túrókrémes            | 117,28       | 28,03          | 2,40     | 1,67        | 0,92         | 0,83         | 0,00      | 0,21   | 7         |          |
|                                      | Rozskenyér                         | 645,62       | 154,46         | 6,06     | 1,08        | 4,52         | 29,94        | 0,00      | 0,70   | 1         |          |
|                                      | Kávé paprikával                    | 16,38        | 3,92           | 0,24     | 0,06        | 0,00         | 0,60         | 0,00      | 0,00   |           |          |
|                                      | E Tajszines tárkonyos zöldségleves | 197,40       | 47,22          | 2,08     | 1,01        | 0,52         | 7,28         | 0,01      | 0,31   | 1,7,9     |          |
|                                      | Csirképörkött tejföllel habarva    | 526,25       | 125,90         | 16,03    | 4,19        | 1,05         | 5,84         | 0,00      | 0,38   | 1,7       |          |
|                                      | Szavacska tésztával                | 1 032,32     | 246,97         | 10,20    | 4,30        | 0,69         | 41,57        | 0,00      | 4,35   | 1,3       |          |
|                                      | U Helyben sült ribizlis páma       | 1 116,06     | 267,00         | 4,20     | 10,72       | 4,87         | 37,80        | 13,80     | 0,41   | 1,7       |          |
|                                      | Összesen:                          | 4 237,94     | 1 013,84       | 48,20    | 26,25       | 14,33        | 144,56       | 23,80     | 6,63   |           |          |