

HÉTFŐ

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

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]
Fehé.: 17,1g Zsír: 24,2g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 52,9g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 487,3kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 1,7g Zsír: 4,5g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 0,4g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 48,7kcal

KEDD

Tízórai

Epres tea
Snidlinges tojáskrém [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 8,9g Zsír: 11,8g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 46,2g Cukor: 15,1g Só: 0,9g
Ener.: 334,1kcal

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával
Fehé.: 12,8g Zsír: 18,2g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 46,0g Cukor: 9,0g Só: 1,3g
Ener.: 406,0kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Alma
Fehé.: 3,1g Zsír: 13,7g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 234,7kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kápia paprikával
Fehé.: 13,7g Zsír: 11,5g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 39,7g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 319,0kcal

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma
Fehé.: 28,1g Zsír: 16,7g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 49,2g Cukor: 0,2g Só: 1,9g
Ener.: 462,5kcal

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]
Fehé.: 6,6g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 19,0g Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
Körözött [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával
Fehé.: 3,0g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 16,6g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 94,7kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachossal
Fehé.: 22,2g Zsír: 18,9g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 47,5g Cukor: 0,0g Só: 1,3g
Ener.: 456,5kcal

Uzsonna

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

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Barackkváros [(12)]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 13,9g Zsír: 11,3g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 56,6g Cukor: 11,7g Só: 1,0g
Ener.: 385,2kcal

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]
Fehé.: 27,4g Zsír: 26,5g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 82,7g Cukor: 24,0g Só: 1,0g
Ener.: 681,5kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel
Fehé.: 9,0g Zsír: 6,3g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 30,7g Cukor: 0,1g Só: 1,2g
Ener.: 215,3kcal

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

40. hét

Óvodás/Iskolás étlap

09.28–10.0	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Molnárka	Epres tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Snidlinges tojáskrém Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Zöldfűszeres sajtkrém Kápia paprika	Citromos tea Teljes kiőrlésű zsemle Körözött Paprika	Tej Kalács Baracklevár Margarin
Leves	Zöldséges-tejfölös vajbaleves	Kelvirágrozsa leves	Gombaleves fűszerpaprikával	Daragaluskaleves	Mézes-Narancsos Sütőtökrémleves Pírtott kenyérkockával
Menü „A”	Csopaki Sertésragu Párolt bulgur	Házias húsgombóc Paradicsommártással Főtt Burgonyával	Bazsalikomos Tejszínes rakott penne csirkehússal Alma	"Chili" con carne Tortilla chipsel	Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás
Menü „B”	Sertéshúsos lecsó tojással feldobva Párolt rizs	Pásztortarhonya	Zöldséges sertéstokány Rizzsel összefőzve Alma	Paprikáskrumpli Teljes kiőrlésű Rozskenyér	Mediterrán töltött Pulykamellfilé Kuszkusz
Uzsonna	Teljeskiőrlésű Zsemle Margarin Mátrai diákcsemege Uborka	Alma Helyben sült sajtos pogácsa	Barackos Gyümölcsjoghurt Kifli	Helyben sült sajtkrémés rúd	Teljes kiőrlésű Rozskenyér Zalai felvágott Margarin Jégcsapterek
	1. Szilva 2. Zöldsaláta 3. Franciasaláta	1. Paradicsomgerezdek 2. Céklasaláta 3. Cézársaláta	Alma 2. Vitamin saláta 3. Csemege uborka	1. Salátamix Tortilla chips Csemege uborka	Pírtott kenyérkockával Tartármártás 3. Tépelt jégсалáta

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7], Molnárika[1,3,7]			Epres tea, Snidlinges tojáskrém[3,7,10,(12)], Rozskenyér[1], Paradicsommal			Tehéntej 1,5%[7], Zöldfűszeres sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kápia paprikával			Citromos tea, Körözöttes[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprikával			Tehéntej 1,5%[7], Baracklekváros(12), Kalács[1,3,7], Margarinnal(7)			
		Energia: 327.68 Kcal / 1,369.70 KJ			Energia: 334.09 Kcal / 1,396.50 KJ			Energia: 318.98 Kcal / 1,333.34 KJ			Energia: 94.68 Kcal / 395.76 KJ			Energia: 385.16 Kcal / 1,609.97 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.58 g	8.21 g	3.82 g	8.94 g	11.79 g	7.66 g	13.73 g	11.49 g	6.25 g	3.00 g	1.71 g	0.88 g	13.92 g	11.31 g	5.13 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		50.49 g	12.69 g	0.89 g	46.17 g	15.05 g	0.88 g	39.74 g	0.00 g	0.59 g	16.63 g	14.99 g	0.26 g	56.64 g	11.71 g	0.96 g	
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldséges-tejfölös vajbaleves[1,7], Csopaki sertésragu[1,7], Párolt bulgurral[1]			Kelvirággrózsa leves [9], Házias húsgombóc[3], Paradicsommártással[1,9], 1/2 adag Főtt burgonyával			Gombaleves fűszerpaprikával[1], Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirkehússal[1,3,7], Alma			Daragaluska leves[1,3,9], Chili" con carne[1], Nachosszal			Mézes-narancsos Sütőtök krémleves[1,7], Pirított kenyérkockával[1], Rántott halrudacska[1,3,4,(7)], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[3,7,10,(12)]			
		Energia: 487.33 Kcal / 2,037.04 KJ			Energia: 406.04 Kcal / 1,697.25 KJ			Energia: 462.53 Kcal / 1,933.38 KJ			Energia: 456.54 Kcal / 1,908.34 KJ			Energia: 681.48 Kcal / 2,848.59 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		17.10 g	24.22 g	5.63 g	12.80 g	18.18 g	4.40 g	28.11 g	16.70 g	4.71 g	22.24 g	18.94 g	5.13 g	27.36 g	26.45 g	4.37 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		52.85 g	0.01 g	1.64 g	46.02 g	9.00 g	1.33 g	49.20 g	0.17 g	1.89 g	47.52 g	0.02 g	1.34 g	82.74 g	23.97 g	1.01 g	
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Mátrai diákcsemegés, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával			Helyben sült sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			Barack ízű gyümölcsjoghurt[7], Kifli[1,(7)]			Helyben sült sajtkrém rúd[1,7]			Zala felvágottas, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Jégcsapretekkel			
		Energia: 48.67 Kcal / 203.44 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 215.74 Kcal / 901.79 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 215.34 Kcal / 900.12 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		1.72 g	4.54 g	1.96 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	6.56 g	1.18 g	0.60 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.01 g	6.29 g	6.60 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		0.37 g	0.09 g	0.39 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	43.80 g	19.00 g	0.49 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	30.70 g	0.13 g	1.17 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

11-szezámmal 14-puhatestűkkel

Allergén lista (kód-allergén)

9-zeller

12-kéndioxid 15-mesterséges édesítőszer

1-glutén

4-hal

2-rák

5-földimogyoró

3-tojás

6-szója

Eatrend-Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégjegyzékszám: Cg-01-2019-00005-5-13
Adószám: 26215833-4-13



Táplálék naplój 2026.09.26 - 2026.10.04											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)
9/29/2025	Jászberény Óvoda 4-6 éves (0042)	T Kakao	586.63	140.34	6.99	3.22	1.76	20.70	9.99	0.27	7
		Molnárka	783.08	187.34	5.59	4.99	2.06	29.79	2.70	0.62	13,7
		E Zöldszécs-keftés vajbaleves	264.11	63.18	1.62	3.19	0.67	6.90	0.01	1.05	1,7
		Csopaki sertésragu	789.70	188.92	8.84	14.74	4.20	4.98	0.00	0.32	1,7
		Párolt burgumál	983.24	235.23	6.64	6.29	0.76	40.97	0.00	0.27	1
		U Mátra diákszemegye	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32	
		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)
		Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01	
		Összesen:	3 610.20	863.68	31.40	36.97	11.41	103.71	12.79	2.92	
9/29/2025	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	
		Szidlinges tojáskrém	475.99	113.87	2.55	10.64	3.13	0.43	0.06	0.18	3,7,10,(12)
		Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70	1
		E Paradicsommal	16.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Kelvirágosca leves	126.16	30.18	1.06	1.59	0.18	2.82	0.01	0.28	9
		Házias hüsgombóc	631.04	150.97	7.78	9.63	3.42	7.23	0.00	0.32	3
		Paradicsommártással	587.29	140.50	1.71	6.78	0.78	17.97	8.99	0.47	1,9
		1/2 adag Főtt burgonyával	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.00	0.26	
		U Helyben sült sajtos pogácsa	762.94	182.52	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.79	1,3,7
		Alma	216.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
9/30/2025	Jászberény Óvoda 4-6 éves (0042)	Összesen:	4 074.81	974.83	24.80	43.67	15.64	116.17	24.05	3.02	
		T Tehéntej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
		Zöldfűszerezett sajtkrém	317.64	75.99	1.13	7.70	4.58	0.41	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
		Kápi paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		E Gombaleves fűszerpaprikával	242.93	58.12	2.77	2.97	0.36	4.96	0.01	0.29	1
		Bazsalikomos tejszínes rakott penne	1 603.19	383.54	25.10	13.49	4.35	40.04	0.16	1.59	1,3,7
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01	
		U Barack ízű gyümölcsjoghurt	445.00	106.46	2.80	0.90	0.50	21.00	19.00	0.08	7
		Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	1,(7)
10/1/2025	Jászberény Óvoda 4-6 éves (0042)	Összesen:	4 168.51	997.25	48.40	29.37	11.56	132.74	19.17	2.97	
		T Citromos tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00	
		Körözött	122.82	29.38	2.63	1.62	0.88	1.03	0.00	0.26	7
		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 Daragaluska leves	294.64	70.49	2.38	0.36	0.06	14.22	0.02	0.93	1,3,9
		Chili con carne	1 613.69	386.05	19.86	18.58	5.07	33.30	0.00	0.41	1
		Nachosokkal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		U Helyben sült sajtkrém rúd	685.52	164.00	7.99	2.31	3.61	33.28	0.00	1.69	1,7
		Összesen:	2 989.64	715.22	33.23	22.96	9.62	97.43	15.01	3.29	
10/2/2025	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T Tehéntej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
		Baracklekváros	120.83	28.91	0.05	0.00	0.00	7.13	7.13	0.00	(12)
		Kalács	1 011.09	241.89	7.07	6.31	2.60	38.91	4.58	0.63	1,3,7
		Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)
		E Mézes-narancsos Sütiök krémleves	580.19	138.80	2.17	2.97	0.58	25.66	9.37	0.53	1,7
		Pirított kenyérkockával	106.11	25.86	0.99	0.10	0.03	5.23	0.00	0.00	1
		Rántott halustacskó	395.08	94.52	16.07	2.46	0.80	0.00	14.40	0.12	1,3,4,(7)
		Kukoricás rizzsel	1 291.58	308.99	5.74	8.85	1.03	51.22	0.00	0.26	
		Tartármártással	473.63	113.31	0.40	12.07	1.93	0.63	0.20	0.10	3,7,10,(12)
		U Zala felvágottas	170.39	40.76	2.73	3.19	1.17	0.23	0.00	0.40	
10/2/2025	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	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)
		Jégcsapretekkel	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01	
		Összesen:	5 358.66	1 281.98	50.29	44.05	16.10	170.08	35.81	3.14	