

Heti étlap - 2025.08.25 - 08.29

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Tejeskávé [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12,2g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 46,9g	Cukor: 12,0g	Só: 0,8g
Ener.: 271,5kcal		

Ebéd

Frankfurti leves [1,7,(3,6,9,12)]
Félbarna kenyérrrel [1]
Ízes derelye [1,3,7]
Porcukorral

Fehé.: 10,2g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 54,2g	Cukor: 12,0g	Só: 1,8g
Ener.: 355,9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Margarinnal [(7)]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,5g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 32,7g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 197,5kcal		

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
Korpás kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 10,2g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 49,2g	Cukor: 20,4g	Só: 1,2g
Ener.: 311,4kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Panírozott baromfi korong [1,6,(3,7,9,10,11)]
Finomfőzelékkel [1,7]

Fehé.: 12,1g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 45,6g	Cukor: 3,1g	Só: 2,2g
Ener.: 365,1kcal		

Uzsonna

Pizzaszelet [1,3,7]

Fehé.: 15,4g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 26,1g	Cukor: 3,0g	Só: 1,9g
Ener.: 263,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Snidlinges sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 13,5g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 39,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 314,7kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Levesbetét [1,3]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Félbarna kenyérrrel [1]

Fehé.: 16,1g	Zsír: 19,5g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 60,2g	Cukor: 8,0g	Só: 1,9g
Ener.: 488,1kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Nektarin

Fehé.: 3,2g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 36,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 246,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sertés párizsis
Margarinnal [(7)]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 8,5g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 36,7g	Cukor: 6,1g	Só: 1,2g
Ener.: 242,0kcal		

Ebéd

Zselici húsos leves [1,7,9]
Vaníliás piskóta [1,3,7]
Barackos citrom mártással [1,7,(12)]

Fehé.: 16,3g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 91,2g	Cukor: 40,2g	Só: 0,9g
Ener.: 549,3kcal		

Uzsonna

Trappista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]
Félbarna kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 11,7g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 32,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 251,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citromos tea
Majorannás kenőmájassal
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Alma

Fehé.: 8,5g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 63,7g	Cukor: 20,1g	Só: 0,4g
Ener.: 335,0kcal		

Ebéd

Fahéjas szilvaleves [1,7,(12)]
Tavaszi sertésragu [1]
Párolt rizsszel

Fehé.: 15,9g	Zsír: 22,9g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 66,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 546,1kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 9,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 45,3g	Cukor: 13,0g	Só: 0,9g
Ener.: 275,4kcal		

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

35. hét



Óvodás, iskolás alap étlap

08.25. - 08.29.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Korpás kifli	Barackos tea Padlizsánkrém Korpás kenyér Paprika	Tej Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos limonádé Sertés párizsi Margarin Rozskenyér	Citromos tea Majorannás kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Alma
Leves	Frankfurti leves Félbarna kenyér	Rántott leves Pirított kenyérkocka	Vajgaluskaleves	Zselici húsos leves	Fahéjas szilvaleves
Főétel	Ízes derelye Porcukor szórat	Finomfőzelék Panírozott korong	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér	Vaníliás piskóta Barackos citrommártás	Tavaszi sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Pulykamellsonka Margarin Félbarna kenyér Uborka	Pizzaszelet	Helyben sült kakaós csiga Nektarin	Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Paprika	Joghurt Kifli

Heti étlap 2025.08.25. - 2025.08.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé[7], Korpás kifli[1,(7)]	Barackos tea, Padlizsánkrém[3,7,10,(1,12)], Korpás kenyér[1], Paprikával	Tej 1,5%*[7], Snidlinges sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Narancs ízű limonádé, Sertés párizsis, Margarinnal(7), Rozskenyér[1]	Citromos tea, Majorannás kenőmájással, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Alma
		Energia: 271.48 Kcal / 1,134.79 KJ	Energia: 311.36 Kcal / 1,301.48 KJ	Energia: 314.73 Kcal / 1,315.57 KJ	Energia: 242.03 Kcal / 1,011.69 KJ	Energia: 335.04 Kcal / 1,400.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12.15 g 3.77 g 1.70 g	5.34 g 10.16 g 3.84 g	13.46 g 11.43 g 6.25 g	8.49 g 6.73 g 6.80 g	8.52 g 6.77 g 2.24 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.92 g 11.99 g 0.83 g	49.20 g 20.38 g 1.21 g	39.13 g 0.00 g 0.59 g	36.69 g 6.06 g 1.22 g	63.74 g 20.08 g 0.44 g
		Frankfurti leves[1,7,(3,6,9,12)], Félbarna kenyérrel[1], Ízes derelye[1,3,7], Porcukorral	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Panírozott baromfi korong[1,6,(3,7,9,10,11)], Finomfőzelékkel[1,7]	Vajgaluskaleves[1,3,9,(7)], Levesbetét[1,3], Paradicsomos[1,9], Húsgombóc [3], 1/2 adag Főtt burgonyával, Félbarna kenyérrel[1]	Zselici húsos leves[1,7,9], Vaníliás piskóta[1,3,7], Barackos citrom mártással[1,7,(12)]	Fahéjas szilvaleves[1,7,(12)], Tavaszi sertésragu[1], Párolt rizsszel
		Energia: 355.88 Kcal / 1,487.58 KJ	Energia: 365.05 Kcal / 1,525.91 KJ	Energia: 488.05 Kcal / 2,040.05 KJ	Energia: 549.28 Kcal / 2,295.99 KJ	Energia: 546.12 Kcal / 2,282.78 KJ
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.22 g 14.40 g 3.25 g	12.13 g 14.75 g 2.31 g	16.12 g 19.53 g 5.10 g	16.33 g 12.83 g 3.23 g	15.87 g 22.93 g 5.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.21 g 12.02 g 1.84 g	45.63 g 3.13 g 2.17 g	60.21 g 8.00 g 1.92 g	91.22 g 40.18 g 0.93 g	66.15 g 0.00 g 0.59 g
		Pulykamell sonkás, Margarinnal(7), Félbarna kenyér[1], Kígyóborkával	Pizzaszelet [1,3,7]	Helyben sült kakaós csiga[1,7,(3,6,12)], Nektarin	Trapista sajt szelettel[7], Margarinnal(7), Félbarna kenyér[1], Paprikával	Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)], Kifli[1,(7)]
		Energia: 197.53 Kcal / 825.68 KJ	Energia: 263.11 Kcal / 1,099.80 KJ	Energia: 246.75 Kcal / 1,031.42 KJ	Energia: 251.75 Kcal / 1,052.32 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.53 g 3.19 g 1.45 g	15.35 g 10.74 g 4.91 g	3.22 g 9.46 g 2.42 g	11.72 g 8.30 g 4.65 g	9.35 g 6.07 g 3.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.65 g 0.11 g 0.50 g	26.11 g 3.03 g 1.92 g	36.87 g 10.04 g 0.32 g	32.45 g 0.00 g 0.55 g	45.25 g 12.99 g 0.90 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Cégjegyzéki szám: 17783403-5-13
 Adószám: 26215833-4-13
Élelmészvezető

Tételes étlap 2025.08.25. - 2025.08.31.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/25/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Tejeskávé	607,97	145,45	6,81	3,00	1,63	22,64	11,99	0,27	7	
		Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
		E Frankfurti leves	410,21	51,76	4,50	5,45	2,21	7,58	0,03	0,80	1,7,(3),(6),(9),(12)	
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		Ízes derelye	779,05	186,38	2,78	8,65	0,95	20,95	2,00	1,04	1,3,7	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U Pulykamell sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		Kigyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	3 641,84	824,89	31,90	21,36	6,40	133,78	24,12	3,17		
8/26/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
		Padlizsánkrémes	391,70	93,71	0,58	9,62	3,84	1,08	0,40	0,51	3,7,10,(1),(12)	
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		E Rántott leves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1	
		Pirított kenyérral	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Panírozott baromfi korong	593,96	142,10	4,42	8,54	1,34	11,87	0,11	0,95	1,6,(3),(7),(9),(10),(12)	
		Finomfőzelékkel	691,50	165,39	5,96	5,00	0,79	23,81	3,00	0,73	1,7	
		U Pizzaszelet	1 099,80	263,11	15,35	10,74	4,91	26,11	3,03	1,92	1,3,7	
		Összesen:	3 927,37	939,52	32,82	35,65	11,06	120,94	26,54	5,30		
8/27/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Tej 1,5%*	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		Snidlinges sajtkrémes	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	
		E Vajgaluskaleves	225,16	53,87	1,19	2,30	0,65	6,94	0,01	1,08	1,3,9,(7)	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Paradicsomos	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
		Húsgombóc	573,13	137,11	7,46	9,62	3,50	4,13	0,00	0,37	3	
		1/2 adag Főtt burgonyával	176,37	42,19	1,12	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00		
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		U Helyben sült kakaós csiga	684,83	163,83	1,81	8,77	2,34	19,20	10,04	0,32	1,7,(3),(6),(12)	
		Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00		
		Összesen:	4 387,11	1 049,53	32,80	40,42	13,77	136,21	18,04	2,83		
8/28/2025	bárány (00442)	Jászberény 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		
		Sertés párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		E Zselici húsos leves	328,85	78,67	7,04	2,97	0,99	5,84	0,01	0,40	1,7,9	
		Vanília piskóta	1 486,47	355,62	5,75	8,54	1,55	63,45	31,77	0,42	1,3,7	
		Barackos citrom mártással	480,67	114,99	3,54	1,32	0,69	21,93	8,40	0,11	1,7,(12)	
		U Trapista sajt szelettel	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		Összesen:	4 359,97	1 043,06	36,54	27,86	14,68	160,36	46,24	2,70		
8/29/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	19,98	0,00		
		Majorannás kenőmájással	248,79	59,52	2,23	5,41	2,20	5,12	0,10	0,34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Fahéjas szilvaleves	429,74	102,81	1,59	1,45	0,00	20,39	0,00	0,00	1,7,(12)	
		Tavaszi sertésragu	846,27	202,46	9,88	15,75	4,69	3,13	0,00	0,34	1	
		Párolt rizsszel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,25		
		U Eper ízű gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Összesen:	4 834,36	1 156,55	33,74	35,77	10,82	175,14	33,07	1,93		