

Heti étlap - 2025.09.01 - 09.05

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 14,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 59,5g	Cukor: 14,6g	Só: 0,9g
Ener.: 379,5kcal		

Ebéd

Tarhonyaleves [1,3]
Sült bécsi virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 21,3g	Zsír: 22,7g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 62,9g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 406,3kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,8g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 28,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 213,6kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalas sajtkrém [4,7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 34,8g	Cukor: 6,0g	Só: 0,3g
Ener.: 241,4kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Eperlevél tésztával [1,3]
Pásztor bulgur [1]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 17,2g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 48,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,1g
Ener.: 381,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7, (8,11,12)]
Szilva

Fehé.: 9,5g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 331,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Kolbászkremes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,4g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,7g	Cukor: 20,0g	Só: 0,1g
Ener.: 311,4kcal		

Ebéd

Álföldi gulyásleves
Félbarna kenyérrel [1]
Grízes tészta [1,3]
Baracklevárral [(12)]
Porcukorral

Fehé.: 19,7g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 97,6g	Cukor: 24,3g	Só: 0,9g
Ener.: 567,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,7g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,1g	Só: 1,4g
Ener.: 223,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10,8g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 38,9g	Cukor: 6,1g	Só: 1,2g
Ener.: 229,8kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Levesbetét [1,3]
Mézes mustáros sertésragu [7,10,(12)]
Párolt rizszel

Fehé.: 16,1g	Zsír: 24,6g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 58,3g	Cukor: 2,0g	Só: 1,1g
Ener.: 521,8kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 23,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 169,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 46,8g	Cukor: 8,1g	Só: 0,4g
Ener.: 289,1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 27,2g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 68,7g	Cukor: 1,7g	Só: 1,8g
Ener.: 643,9kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]

Fehé.: 4,8g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 17,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 99,7kcal		

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

36. hét



Óvodás, iskolás étlap

09.01. - 09.05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kalács	Citromos limonádé Sajtos tonhalkrém Korpás kenyér	Barackos tea Kolbászkrem Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Szendvicssonka Rozskenyér Margarin Paradicsom	Tej Méz Margarin Korpás kenyér
Leves	Magyaros tarhonyaleves	Csontleves Eperlevél	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Kukoricagaluska leves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka
Főétel	Zöldborsófőzelék Sült virsli Félbarna kenyér	Pásztorbulgur Csemegeuborka	Grízes tészta Sárgabarack lekvár Porcukor szórat	Mézes-mustáros sertésragu Párolt rizs	Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Helyben sült rácsos túrós táska Szilva	Soproni felvágott Korpás zsemle Margarin Kígyóuborka	Kifli Kockasajt	Helyben sült sajtos rúd

eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-5-10

Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Kakaó[7] Kalács[1,3,7]			Citromos limonádé Tonhalas sajtkrém[4,7] Teljeskiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea Kolbászkremes[7], Félbarna kenyér[1]			Narancsos limonádé Szendvics sonkás Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Paradicsommal			Tej [7] Mézes Teljeskiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)		
		Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 311.37 Kcal / 1,301.53 KJ			Energia: 229.77 Kcal / 960.44 KJ			Energia: 289.09 Kcal / 1,208.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.06 g	9.33 g	4.24 g	7.07 g	8.00 g	4.32 g	7.42 g	8.12 g	3.66 g	10.75 g	3.41 g	5.54 g	12.40 g	5.73 g	2.57 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tarhonyaleves[1,3] Sült virsli Zöldborsófőzelék[1,7] Félbarna kenyérrel[1]			Csontleves[9,(1)] Eperlevéllel[1,3] Pásztor bulgur [1] Csemege uborkával[15,(12)]			Álföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel[1] Grízes tészta[1,3] Lekvárral(12) Porcukorral			Kukoricagaluska leves[3,9] Mézes mustáros sertésragu [7,10,(12)] Párolt rizzzel			Fokhagymakrémleves[1,7] Pirított kenyérkockával [1] Bolognai(1,3,6,7,12), Spagetti [1,3] Reszelt sajttal[7] Alma		
		Energia: 406.33 Kcal / 1,698.46 KJ			Energia: 381.49 Kcal / 1,594.63 KJ			Energia: 567.22 Kcal / 2,370.98 KJ			Energia: 521.84 Kcal / 2,181.29 KJ			Energia: 643.92 Kcal / 2,691.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.31 g	22.73 g	6.27 g	17.22 g	13.95 g	4.47 g	19.69 g	10.51 g	1.93 g	16.14 g	24.55 g	6.09 g	27.20 g	28.02 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Paprikás szalámi Teljeskiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)] Szilva			Soproni felvágott Zsemle korpás[1] Margarinnal(7) Kígyóuborkával			Kifli[1,(7)] Kockasajttal[7]			Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]		
		Energia: 213.63 Kcal / 892.97 KJ			Energia: 331.24 Kcal / 1,384.58 KJ			Energia: 223.80 Kcal / 935.48 KJ			Energia: 169.53 Kcal / 708.64 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.82 g	7.39 g	2.55 g	9.45 g	19.06 g	5.70 g	7.69 g	8.54 g	3.51 g	7.10 g	5.28 g	3.07 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.91 g	0.00 g	0.54 g	29.97 g	0.00 g	1.46 g	28.99 g	0.11 g	1.42 g	23.20 g	0.00 g	0.97 g	17.00 g	0.00 g	1.02 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.
 Csoportos adószám: 17783409-5-11
 Adószám: 26215833-4-13
Élelmiszervezető



Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7	
		Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63	1,3,7	
		E Tarhonyaleves	314,32	75,14	2,38	1,11	0,34	13,68	0,00	0,37	1,3	
		Sült bécsi virsli	616,70	8,39	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	
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		U Paprikás szalámis	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,00	0,40	
		Teljes kiőrlésű 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	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		Összesen:	4 759,52	999,45	43,19	39,45	13,06	151,31	26,56	2,11		
9/2/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00		
		Tonhalas sajtkrém	305,44	72,95	1,48	7,23	4,28	0,40	0,00	0,24	4,7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		E Csontleves	117,08	28,01	1,19	0,75	0,03	4,12	0,02	0,74	9,(1)	
		Eperlevél tésztával	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Pásztor bulgur	1 339,82	320,53	14,60	12,81	4,38	38,22	0,00	0,35	1	
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
		U Helyben sült rácsos túros táska	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)	
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00		
		Összesen:	3 988,91	954,16	33,74	41,01	14,49	112,95	6,01	3,88		
9/3/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
		Kolbászkrém	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		E Alföldi gulyásleves	478,67	114,51	7,27	6,45	1,32	6,56	0,00	0,34		
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		Gríz tészta	1 158,52	277,16	9,38	3,76	0,52	51,13	0,00	0,56	1,3	
		Baracklevéllel	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	4 607,99	1 102,39	34,80	27,17	9,10	178,34	44,34	2,43		
9/4/2025	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		
		Szendvics sonkás	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
		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)	
		Paradisommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Kukoricagaluska-leves	235,76	56,40	1,24	2,61	0,31	6,81	0,01	0,33	3,9	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Mézés mustáros sertésragu	824,09	197,15	9,31	15,86	5,06	3,99	2,03	0,43	7,10,(12)	
		Párolt rizsszel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,25		
		U Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Natúr kockasajttal	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7	
		Összesen:	3 850,36	921,14	33,99	33,24	14,70	120,33	8,10	3,25		
9/5/2025	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	
		Mézés	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
		Teljes kiőrlésű 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)	
		E Fokhagymakrémleves	514,25	123,03	2,95	7,18	1,74	11,39	0,01	0,29	1,7	
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Bolognai	650,94	155,73	7,84	10,71	3,57	5,87	1,73	0,45	(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	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Helyben sült sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	
		Összesen:	4 316,76	1 032,72	44,44	35,15	13,86	132,53	9,84	3,26		