

Heti étlap - 2025.09.08 - 09.12

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Menta ízű limonádé
Olasz felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 34,4g	Cukor: 6,0g	Só: 1,0g
Ener.: 252,8kcal		

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szóráttal
Alma

Fehé.: 15,2g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 78,9g	Cukor: 34,5g	Só: 0,8g
Ener.: 476,7kcal		

Uzsonna

Sajtos pogácsa PP [1,3,7]
Cornexi málnás Zabrudí [(1,5,7,8,11)]

Fehé.: 4,3g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 31,2g	Cukor: 8,1g	Só: 0,8g
Ener.: 304,2kcal		

KEDD

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárika [1,3,7]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,0g	Cukor: 12,7g	Só: 0,9g
Ener.: 327,2kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 15,4g	Zsír: 18,0g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 53,9g	Cukor: 8,0g	Só: 1,3g
Ener.: 446,0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Salátalevéllal

Fehé.: 8,3g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 28,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 200,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyós tea
Sült paprikakrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 6,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 49,0g	Cukor: 20,0g	Só: 0,5g
Ener.: 290,8kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Bakonyi sertésragu [1,7]
Orsó tésztával [1,3]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 19,6g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 47,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 458,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]
Szilva

Fehé.: 4,3g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 43,6g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 364,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8,7g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 37,1g	Cukor: 6,2g	Só: 1,2g
Ener.: 245,0kcal		

Ebéd

Citromos almaleves [1,7]
Rántott szelet Rational [1,3]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 21,3g	Zsír: 30,8g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 84,4g	Cukor: 15,5g	Só: 1,8g
Ener.: 691,7kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [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		

PÉNTEK

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

Magyaros karfiolleves [1,9]
Hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt rizzzel

Fehé.: 16,8g	Zsír: 25,0g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 58,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 529,3kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,5g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 29,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 233,2kcal		

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

37. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.08. - 09.12.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Mentás limonádé Olasz felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin	Vaníliás tej Molnárka	Csipkebogyó tea Sült paprikakrém Korpás kenyér	Narancsos limonádé Sertés párizsi Rozskenyér Margarin Kígyóuborka	Tejeskávé Korpás kifli
Leves	Lencseleves	Tavaszi zöldségleves	Tojásleves	Citromos almaleves	Magyaros karfiolleves
Főétel	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér	Bakonyi sertésragu Orsó tészta	Rántott sertésszelet Burgonyapüré Házi vitaminsaláta	Hentes tokány Párolt rizs
Uzsonna	Helyben sült Sajttal szórt pogácsa Málnás zabrudi	Zala felvágott Graham kenyér Margarin Salátalevél	Helyben sült Kajsziparackos háromszög Szilva	Poharas puding Kifli	Sajt szelet Zsemle Margarin Paprika

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-10
Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Menta ízű limonádé Olasz felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)			Vaníliás tej[7] Molnárka[1,3,7]			Csipkebogyós tea Sült paprikakrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Narancs ízű limonádé Sertés párizsis Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Tejeskávé[7] Korpás kifli[1,(7)]		
		Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 290.75 Kcal / 1,215.34 KJ			Energia: 244.97 Kcal / 1,023.97 KJ			Energia: 271.48 Kcal / 1,134.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.33 g	8.93 g	3.23 g	12.40 g	7.99 g	3.69 g	6.25 g	7.58 g	3.33 g	8.74 g	6.76 g	6.99 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros lencseleves[1,7,10,(12)] Tejbedara[1,7] Kakaó szórattal Alma			Tavaszi zöldségleves[9] Paradicsomos[1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Félbarna kenyérral[1]			Tojásleves[1,3] Bakonyi sertésragu[1,7] Orsó tésztával[1,3]			Citromos almaleves[1,7] Rántott szelet [1,3] Burgonyapürével[7] Vitaminsalátával			Magyaros karfiolleves[1,9] Hentes tokány[1,15,(12)] Párolt rizszel		
		Energia: 476.74 Kcal / 1,992.77 KJ			Energia: 446.03 Kcal / 1,864.41 KJ			Energia: 458.45 Kcal / 1,916.32 KJ			Energia: 691.69 Kcal / 2,891.26 KJ			Energia: 529.27 Kcal / 2,212.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.16 g	10.97 g	3.10 g	15.39 g	18.00 g	4.44 g	22.52 g	19.57 g	5.88 g	21.31 g	30.80 g	6.25 g	16.81 g	25.02 g	6.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sajtos pogácsa[1,3,7] Zabrudai (1,5,7,8,11)			Zala felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Salátalevéllal			Helyben sült kajsziarackos háromszög[1,7,(3,6,12)] Szilva			Puding[7] Kiflivel[1,(7)]			Zsemle[1] Trapista sajt szelettel[7] Margarinnal(7) Paprikával		
		Energia: 304.17 Kcal / 1,271.43 KJ			Energia: 200.48 Kcal / 838.01 KJ			Energia: 364.43 Kcal / 1,523.32 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 233.17 Kcal / 974.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.32 g	17.30 g	6.19 g	8.33 g	5.93 g	2.11 g	4.26 g	18.87 g	4.87 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	10.54 g	8.05 g	4.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.18 g	8.10 g	0.84 g	28.41 g	0.00 g	0.54 g	43.58 g	20.91 g	0.67 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	29.57 g	0.00 g	0.61 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndiox	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 26215893-4-13
Élelmiszervezető



Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Menta ízű limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00		
		Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		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 Magyaros lencseleves	700,14	167,50	6,65	7,80	1,60	17,45	0,00	0,33	1,7,10,(12)	
		Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	16,98	0,49	1,7	
		Kakaó szóráttal	297,76	71,23	0,46	0,05	0,03	17,52	17,48	0,00		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Sajtos pogácsa PP	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7	
9/9/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7	
		Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,62	1,3,7	
		E Tavaszi zöldségleves	164,21	39,28	1,64	1,12	0,13	5,47	0,01	0,34	9	
		Paradicsomos	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,55	1,9	
		Húsgombóc	573,13	137,11	7,46	9,62	3,42	4,13	0,00	0,32	3	
		1/2 adag Főtt burgonyával	176,38	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,13		
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
9/10/2025	Márton (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Csipkebogyós tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	19,99	0,00		
		Sült paprikakrém	280,69	67,15	0,53	6,82	3,29	0,83	0,00	0,40	7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		E Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,28	1,3	
		Bakonyi sertésragu	737,80	176,51	10,58	13,25	4,78	3,51	0,00	0,34	1,7	
		Orsó tésztával	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67	1,3	
		U Helyben sült kajsziarackos	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67	1,7,(3),(6),(12)	
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00		
		Összesen:	4 654,98	1 113,63	33,03	46,02	14,08	140,07	40,91	2,44		
9/11/2025	Márton (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		
		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)	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		E Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,28	1,7	
		Rántott szelet Rational	1 331,39	318,51	12,72	22,93	3,61	14,87	0,00	0,65	1,3	
		Burgonyapürével	962,43	230,25	5,70	5,79	1,66	37,88	0,00	0,38	7	
		Vitaminsalátával	167,05	39,96	0,98	0,21	0,03	8,39	4,00	0,53		
9/12/2025	Márton (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		U Zott Szívcske Pud. vanília önt.	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:	4 437,48	1 045,94	33,81	37,84	13,34	144,32	21,66	3,48		
		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 Magyaros karfiolleves	152,01	36,37	1,28	1,63	0,19	4,03	0,01	0,28	1,9	
		Hentes tokány	908,78	217,41	10,33	17,63	5,68	4,07	0,00	1,17	1,15,(12)	
		Párolt rizsszel	1 151,53	275,49	5,20	5,76	0,67	50,38	0,00	0,26		
		U Trappista sajt szelettel	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7	