

Heti étlap - 2025.09.15 - 09.19

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Magyaros vajkrémes [7]
Rozskenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 6,9g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 52,0g	Cukor: 20,0g	Só: 0,7g
Ener.: 319,7kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csigatésztával [1,3]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 17,4g	Zsír: 21,1g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 47,5g	Cukor: 7,0g	Só: 0,8g
Ener.: 452,7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 12,2g	Zsír: 27,1g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 23,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 388,6kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 10,4g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 46,3g	Cukor: 18,2g	Só: 0,6g
Ener.: 284,3kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Hagymás tört burgonyával

Fehé.: 26,4g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 52,5g	Cukor: 14,6g	Só: 0,9g
Ener.: 422,1kcal		

Uzsonna

Turista szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 208,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 8,5g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 39,3g	Cukor: 10,1g	Só: 0,4g
Ener.: 302,1kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9]
Dejós [1,8,(5)]
tészta [1,3]
Alma

Fehé.: 17,4g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 67,7g	Cukor: 10,5g	Só: 4,7g
Ener.: 443,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Spenótos krémfehér szendvicskrémes [7]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 7,3g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 58,4g	Cukor: 28,0g	Só: 0,8g
Ener.: 334,1kcal		

Ebéd

Görög gyümölcsleves [1,7]
Görög rakott burgonya csirkemellből [1,3,7,(10)]

Fehé.: 21,1g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 66,9g	Cukor: 14,2g	Só: 0,5g
Ener.: 403,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 9,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 45,3g	Cukor: 22,5g	Só: 0,9g
Ener.: 275,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Barackleváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 45,9g	Cukor: 7,1g	Só: 0,4g
Ener.: 302,7kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Tavaszi sertésragu [1]
Párolt rizsszel

Fehé.: 18,4g	Zsír: 30,8g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 71,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 647,7kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Salátalevéllal

Fehé.: 8,1g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 29,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 176,4kcal		

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

38. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.15. - 09.19.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Lilahagyma	Karamellás tej Briós	Meggyes tea Tojáskrém Korpás kenyér Paprika	Almás-fahéjas tea Spenótos fetakrém Rozskenyér	Tej Baracklekvár Korpás kenyér Margarin
Leves	Erőleves Csigatészta	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Tárkonyos sertésraguleves	Görög gyümölcsleves	Magyaros csipetkeleves
Főétel	Tökfőzelék Sertés pörkölt Félbarna kenyér	Rántott halrúd Hagymás törtburgonya	Dejós tészta Porcukor szórat Alma	Görög rakott burgonya	Tavaszi sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Helyben sült Kakaókrémes rúd Szilva	Turista szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kígyóuborka	Helyben sült sajtkrémcs rúd	Epres gyümölcsjoghurt kifli	Csirkemellsonka Zsemle Margarin Salátalevél

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-10
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Citromos tea Magyaros vajkrémes[7] Rozskenyér[1] Lilahagymával			Karamellás tej[7] Briós[1,3,7]			Meggyes tea Majonézes tojáskrém[3,7,10,(1,12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Paprikával			Almás-fahéjas tea Spenótos krémfehér szendvicskrém[7] Rozskenyér[1]			Tej[7] Barackleváros(12) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Delma margarinnal(7)		
		Energia: 319.67 Kcal / 1,336.22 KJ			Energia: 284.26 Kcal / 1,188.21 KJ			Energia: 302.12 Kcal / 1,262.86 KJ			Energia: 334.08 Kcal / 1,396.45 KJ			Energia: 302.67 Kcal / 1,265.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	9.13 g	8.39 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g	8.50 g	11.47 g	3.17 g	7.25 g	7.70 g	7.75 g	12.41 g	7.63 g	2.67 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Erőleves[9] Csigatésztával[1,3] Sertéspörkölt Tökfőzelékkel[1,7] Félbarna kenyérrel[1]			Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)] Levesgyönggyel[1,3,7] Rántott halrúd[1,3,4,(7)] Hagymás tört burgonyával			Tárkonyos sertésraguleves[1,7,9] Dejós[1,8,(5)] tészta[1,3] Alma			Görög gyümölcsleves[1,7] Görög rakott burgonya csirkemellből[1,3,7,(10)]			Magyaros csipetkeleves[1,3] Tavaszi sertésragu[1] Párolt rizsszel		
		Energia: 452.73 Kcal / 1,892.41 KJ			Energia: 422.09 Kcal / 1,764.34 KJ			Energia: 443.58 Kcal / 1,854.16 KJ			Energia: 403.50 Kcal / 1,686.63 KJ			Energia: 647.67 Kcal / 2,707.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.36 g	21.14 g	6.45 g	26.36 g	11.31 g	3.69 g	17.41 g	11.08 g	2.30 g	21.09 g	5.27 g	2.00 g	18.40 g	30.76 g	7.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült csokoládés rúd[1,7,(3,6,8,11,12)] Szilva			Turista szalámis Teljes kiőrlésű kenyér[1] Delma margarinnal(7) Kígyóuborkával			Helyben sült sajtkrém rúd[1,7]			Gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kiflivel[1,(7)]			Csirkemellsonkás Zsemle[1] Margarinnal(7) Salátalevélel		
		Energia: 388.57 Kcal / 1,624.22 KJ			Energia: 208.66 Kcal / 872.20 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 176.42 Kcal / 737.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.19 g	27.06 g	10.07 g	7.33 g	7.18 g	2.14 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.14 g	2.92 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.26 g	0.00 g	1.38 g	28.59 g	0.11 g	0.44 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	45.25 g	22.45 g	0.90 g	29.39 g	0.00 g	0.55 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 Albertirózsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-6-10
Adószám: 26215893-4-13
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	19,98	0,00		
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
		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 Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,33	9	
		Csigatésztával	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,33		
		Tökfőzelékkel	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	6,99	0,09	1,7	
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		U Helyben sült csokoládés rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(8),(11),(	
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00		
		Összesen:	4 852,89	1 160,97	36,48	57,33	24,91	122,79	26,97	2,88		
9/16/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
		Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7	
		E Brokkolikrémleves	400,61	95,84	2,85	4,91	1,37	9,96	0,14	0,45	1,7,(3),(6),(12)	
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7	
		Rántott halrúd	395,08	94,52	18,07	2,46	0,80	0,00	14,40	0,12	1,3,4,(7)	
		Hagymás tört burgonyával	758,11	181,37	4,63	1,30	0,15	36,88	0,00	0,27		
		U Turista szalámis	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Delma margarinnal	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	3 824,73	915,01	44,10	24,71	8,78	127,40	32,95	1,96		
9/17/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00		
		Majonéz tojáskrém	478,28	114,42	2,57	10,65	3,13	0,46	0,06	0,34	3,7,10,(1),(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		E Tárkonyos sertéssaguleves	413,82	99,00	6,30	4,81	1,73	7,38	0,01	0,38	1,7,9	
		Dejós	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)	
		tészta	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30	1,3	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Helyben sült sajtkrém rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
		Összesen:	3 802,60	909,70	33,90	24,86	9,08	140,31	20,55	6,80		
9/18/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6										
		T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	27,98	0,00		
		Spenótos krémfehér szendvicskrém	269,06	64,37	0,80	6,54	3,23	0,50	0,00	0,07	7	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		E Görög gyümölcsleves	393,81	94,21	1,37	1,21	0,63	19,47	14,01	0,03	1,7	
		Görög rakott burgonya csirkemellből	1 292,83	309,29	19,72	4,06	1,37	47,47	0,14	0,49	1,3,7,(10)	
		U Eper ízű gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Összesen:	4 234,17	1 012,97	37,69	19,04	12,98	170,63	64,58	2,19		
9/19/2025	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	
		Barackleváros	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00	(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Delma margarinnal	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)	
		E Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,24	17,21	0,01	0,48	1,3	
		Tavaszi sertésragu	846,27	202,46	9,88	15,75	4,69	3,13	0,00	0,21	1	
		Párolt rizsszel	1 306,35	312,52	5,28	9,48	1,09	51,15	0,00	0,26		
		U Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		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)	
		Salátalevéllel	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		Összesen:	4 709,87	1 126,76	38,95	41,31	10,90	146,74	7,14	1,88		