

Heti étlap - 2025.09.29 - 10.03

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Korpás zsemle [1]
Fehé.: 5,6g Zsír: 8,4g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 56,9g Cukor: 28,0g Só: 0,5g
Ener.: 327,8kcal

Ebéd

Zselici húsos leves [1,7,9]
Burgonyás tészta [1,3]
Csemege uborkával [15,(12)]
Fehé.: 15,7g Zsír: 10,7g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 47,5g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 352,4kcal

Uzsonna

Diákcsemege
Félbarna kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 7,7g Zsír: 7,1g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 32,2g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 223,8kcal

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Körözöttes [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 9,0g Zsír: 2,8g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 41,8g Cukor: 10,0g Só: 1,1g
Ener.: 229,0kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Párolt sertésszelet [(1,10)]
Almamártással [1,7]
Pirított darával [1]
Fehé.: 15,2g Zsír: 11,5g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 44,3g Cukor: 9,0g Só: 2,7g
Ener.: 324,5kcal

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Zsemle [1]
Delma margarinnal [(7)]
Fehé.: 6,8g Zsír: 7,2g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 29,0g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 208,0kcal

SZERDA

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Barackleváros [(12)]
Félbarna kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Fehé.: 12,7g Zsír: 7,5g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 49,1g Cukor: 7,1g Só: 0,3g
Ener.: 315,8kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Sertéspörkölt
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fehé.: 23,0g Zsír: 21,2g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 46,9g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 472,0kcal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
Rozskenyér [1]
Fehé.: 7,0g Zsír: 9,9g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 50,7g Cukor: 20,4g Só: 0,7g
Ener.: 321,3kcal

Ebéd

Tárkonyos sertéssraguleves [1,7,9,10,(12)]
Mákos
tészta [1,3]
Körte
Fehé.: 17,7g Zsír: 12,3g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 71,1g Cukor: 10,0g Só: 4,7g
Ener.: 468,3kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájassal
Fehé.: 6,9g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 33,5g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 195,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tejeskávé [7]
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Salátalevéllal
Fehé.: 18,3g Zsír: 11,2g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 54,4g Cukor: 12,0g Só: 0,8g
Ener.: 392,7kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Lenmagos fasírt [1,3]
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
Fehé.: 18,1g Zsír: 20,5g T.Zs.: 8,2g
Szén.: 42,5g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 434,3kcal

Uzsonna

Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7]
Kifli [1,(7)]
Macaron ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]
Fehé.: 5,6g Zsír: 4,5g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 40,5g Cukor: 8,4g Só: 0,5g
Ener.: 230,2kcal

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

40. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.29. - 10.03	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle	Meggyes tea Körözött Rozskenyér Paradicsom	Tej Baracklekvár Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Tonhalkrém Rozskenyér	Tejes kávé Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Salátalevél
Leves	Zselici leves	Csontleves	Tojásleves	Tárkonyos sertésraguleves	Daragaluskaleves
Főétel	Burgonyás tészta Csemege uborka	Főtt sertésszelet Almamártás Pirított dara	Sertés pörkölt Sárgaborsófőzelék Teljeskiörlésű kenyér	Mákos tészta Körte	Lenmagos fasírt Zöldbabfőzelék Rozskenyér
Uzsonna	Diákcsemege Félbarna kenyér Margarin Paprika	Tavaszi felvágott Zsemle Margarin	Helyben sült sajttal szórt pogácsa Alma	Kenőmájas Zsemle	Poharas puding Kifli Macaron ízű zabrudi

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes[7] Korpás zsemle[1]	Meggyes tea Körözöttes[7] Rozskenyér[1] Paradicsommal	Tej [7] Barackleváros(12) Félbarna kenyér[1] Delma margarinnal(7)	Citromos tea Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)] Rozskenyér[1]	Tejeskávé[7] Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7) Trapista sajt szelettel[7] Salátalevéllal
		Energia: 327.81 Kcal / 1,370.25 KJ	Energia: 229.01 Kcal / 957.26 KJ	Energia: 315.84 Kcal / 1,320.21 KJ	Energia: 321.29 Kcal / 1,342.99 KJ	Energia: 392.71 Kcal / 1,641.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.59 g8.43 g4.00 g	8.96 g2.75 g5.41 g	12.73 g7.50 g2.81 g	6.98 g9.88 g7.92 g	18.27 g11.23 g6.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zselici húsos leves[1,7,9] Burgonyás tészta[1,3] Csemege uborkával[15,(12)]	Csontleves [9,(1)] Párolt sertésszelet(1,10) Almamártással[1,7] Pirított darával[1]	Tojásleves[1,3] Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelékkel[1] Teljes kiörlésű kenyérrel[1]	Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)] Mákos tészta[1,3] Körte	Daragaluska leves[1,3,9] Lenmagos fasírt[1,3] Tejfölös zöldbabfőzelékkel[1,7] Rozskenyérrel[1]
		Energia: 352.36 Kcal / 1,472.86 KJ	Energia: 324.54 Kcal / 1,356.58 KJ	Energia: 472.03 Kcal / 1,973.09 KJ	Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 KJ	Energia: 434.29 Kcal / 1,815.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.74 g10.73 g2.00 g	15.17 g11.51 g3.61 g	23.01 g21.15 g5.52 g	17.68 g12.25 g3.25 g	18.09 g20.50 g8.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Diákcsemege Félbarna kenyér[1] Delma margarinnal(7) Paprikával	Tavaszi felvágottas Zsemle[1] Delma margarinnal(7)	Helyben sült sajtos pogácsa[1,3,7] Alma	Zsemle[1] Kenőmájassal Paprikával	Puding[7] Kiflivel[1,(7)] Macaron ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]
		Energia: 223.79 Kcal / 935.44 KJ	Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ	Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ	Energia: 200.30 Kcal / 837.25 KJ	Energia: 230.18 Kcal / 962.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.70 g7.10 g2.09 g	6.77 g7.17 g2.23 g	3.06 g13.70 g3.58 g	7.20 g5.83 g2.33 g	5.56 g4.48 g2.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.16 g0.00 g0.35 g	28.97 g0.00 g0.46 g	23.98 g0.00 g0.81 g	34.25 g0.10 g0.40 g	40.50 g8.40 g0.45 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

2-rák

3-tojás
- 4-hal

5-földimogyoró

6-szója
- 7-tejtermék,laktóz

8-diófélék

9-zeller
- 10-mustár

11-szezám

12-kéndiox
- 13-csillagfűrt

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
Csemporlas adószám: 17783403-5-13
Adószám: 26215833-4-13
Élelmézésvezető

Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A											
			T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	27,98	0,00		
			Zöldfűszeres vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			E Zselici húsos leves	328,85	78,67	7,04	2,97	0,99	5,84	0,01	0,35	1,7,9	
			Burgonyás tészta	1 121,00	268,18	8,46	7,72	1,01	40,66	0,00	0,53	1,3	
			Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			Delma margarinnal	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)	
			Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
			Összesen:	3 778,55	903,96	29,03	26,26	8,09	136,60	27,99	2,70		
9/30/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A											
			T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00		
			Körözöttes	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Csontleves	117,08	28,01	1,19	0,75	0,03	4,12	0,02	0,74	9,(1)	
			Párolt sertésszelet	369,22	88,33	10,51	4,99	1,55	0,27	0,03	1,58	(1),(10)	
			Almamártással	505,35	101,76	1,12	3,20	1,77	21,58	8,99	0,08	1,7	
			Pirított darával	444,92	106,44	2,35	2,57	0,26	18,35	0,00	0,25	1	
			U Tavaszi felvágottas	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Delma margarinnal	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)	
			Összesen:	3 263,22	761,54	30,90	21,43	11,25	115,06	19,03	4,22		
10/1/2025	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	
			Baracklekváros	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00	(12)	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			Delma margarinnal	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)	
			E Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,28	1,3	
			Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,33		
			Sárgaborsófőzelékkel	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,26	1	
			Tejjes kiórlású kenyérral	356,16	85,21	3,33	0,44	0,03	16,88	0,00	0,05	1	
			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	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 274,35	1 022,57	38,80	42,35	11,91	119,94	7,14	2,03		
10/2/2025	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		
			Tonhalkrémes	357,38	85,50	0,79	8,77	3,40	0,72	0,40	0,02	3,4,7,10,(1)	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			E Tárkonyos sertésraguleves	425,56	101,81	6,39	4,91	1,73	7,76	0,01	0,41	1,7,9,10,(12)	
			Mákos tészta	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00		
			Körte	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30	1,3	
			U Kenőmájassal	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
			Zsemle	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
			Paprikával	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
10/3/2025	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	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Trapista sajt szelettel	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7	
			Salátalevelel	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			E Daragaluska leves	258,76	61,90	2,10	0,32	0,04	12,44	0,02	0,94	1,3,9	
			Lenmagos fasírt	709,90	169,83	9,53	12,97	4,39	2,44	0,00	0,37	1,3	
			Tejfölös zöldbabfőzelékkel	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,27	1,7	
			Rozskenyérrel	322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35	1	
			U Zott Szívecske Pud. vaníliás 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)	
			Macaron ízű Cornexi ZabRudi	505,36	120,90	1,80	4,20	2,46	17,70	8,40	0,04	1,6,7,(5),(8),(11)	
			Összesen:	4 419,03	1 057,18	41,92	36,21	17,03	137,40	20,41	3,20		