

Heti étlap - 2025.10.06 - 10.10

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 49,5g	Cukor: 4,6g	Só: 0,9g
Ener.: 339,0kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Rakott karfiol rizzsel [1,7]

Fehé.: 18,1g	Zsír: 24,2g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 59,0g	Cukor: 13,0g	Só: 0,7g
Ener.: 526,2kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,6g	Zsír: 10,8g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 246,6kcal		

KEDD

Tízórai

Epres tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 41,2g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 271,8kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Levesbetét [1,3]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 19,5g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 36,7g	Cukor: 0,4g	Só: 1,4g
Ener.: 420,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,2g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 57,7g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 424,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 11,0g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 47,6g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 267,8kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 26,0g	Zsír: 51,2g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 51,7g	Cukor: 14,4g	Só: 0,8g
Ener.: 775,4kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,7g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 31,3g	Cukor: 0,1g	Só: 1,2g
Ener.: 214,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 49,0g	Cukor: 20,2g	Só: 0,4g
Ener.: 343,1kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Pírtott kenyérkockával [1]
Csikós tokány [1,7]
Tarhonyával [1,3]

Fehé.: 21,7g	Zsír: 28,5g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 62,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 596,4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 11,7g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Magyaros vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 52,5g	Cukor: 20,0g	Só: 0,0g
Ener.: 317,6kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Sült virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 19,8g	Zsír: 22,1g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 53,2g	Cukor: 12,0g	Só: 0,6g
Ener.: 355,9kcal		

Uzsonna

Rozsos kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]

Fehé.: 7,4g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 20,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 138,2kcal		

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

41. hét

Óvodás, iskolás étlap

10.06-10.10	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kalács	Epres tea Sütlhúskré Rozskenyér Paprika	Kakaó Tejes kifli	Barackos tea Tojáskré Teljes kiörlésű kenyér Kígyóuborka	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paprika
			Alma		
Leves	Vegyes gyümölcsleves	Májgaluska leves	Tárkonyos zöldségleves	Rántott leves Pirított kenyérkocka	Magyaros zellerleves
Főétel	Rakott karfiol	Főtt tojás Sóska Főtt burgonya 1/2	Rántott halrudacska Kukoricás rizs Majonéz	Csikós tokány Tarhonya	Sült virsli Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Bécsi felvágott Margarin Teljeskiörlésű kenyér Kígyóuborka	Helyben sült kajsziarackos háromszög	Csirkemell sonka Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Helyben sült csokoládés rúd	Zöldfűszeres kockasajt Rozsos kifli
		Nektarin			

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tej [7] Kalács[1,3,7]			Epres tea Sült húskrémes[7, 10,(12)] Rozskenyér[1] Paprikával			Kakaó[7] Kifli[1,(7)] Alma			Barackos tea Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémes[7] Félbarna kenyér[1] Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 271.78 Kcal / 1,136.04 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			Energia: 343.06 Kcal / 1,433.99 KJ			Energia: 317.63 Kcal / 1,327.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.88 g	8.23 g	7.74 g	10.99 g	3.54 g	1.74 g	8.90 g	11.51 g	3.36 g	6.84 g	8.71 g	4.05 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves[1,7] Rakott karfiol rizzzsel[1,7]			Májgaluskaleves[1,9] Főtt tojás[3] Paraj főzelékkel[1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves[1,7,9] Rántott halrúd[1,3,4,(7)] Kukoricás rizzzsel Majonézzel[3,10,(1,7)]			Rántott leves[1] Pirított kenyérkockával[1] Csikós tokány[1,7] Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9] Sült virsli Zöldborsófőzelékkel[1,7] Félbarna kenyérral[1]		
		Energia: 526.15 Kcal / 2,199.31 KJ			Energia: 439.51 Kcal / 1,837.15 KJ			Energia: 775.39 Kcal / 3,241.13 KJ			Energia: 596.36 Kcal / 2,492.78 KJ			Energia: 355.92 Kcal / 1,487.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.08 g	24.22 g	7.45 g	21.86 g	18.55 g	2.76 g	25.95 g	51.23 g	7.32 g	21.69 g	28.48 g	7.56 g	19.77 g	22.11 g	5.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Bécsi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Delma margarinnal(7) Kígyóborkával			Helyben sült kajszibarackos háromszög[1,7,(3,6,12)]			Csirkemellsonkás Rozskenyér[1] Delma margarinnal(7) Jégcsapretekkel			Helyben sült csokoládés rúd[1,7,(3,6,8,11,12)]			Rozsos kifli[1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal[7]		
		Energia: 246.60 Kcal / 1,030.79 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 214.08 Kcal / 894.85 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 138.20 Kcal / 577.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.55 g	10.82 g	3.52 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.68 g	5.56 g	5.71 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.44 g	2.77 g	1.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.62 g	0.11 g	0.96 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	31.31 g	0.13 g	1.17 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	20.62 g	0.00 g	0.63 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: 17783408-5-13
Adószám: 26215893-4-13
Élelmezésvezető



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6										
		T Tej 1,5%*	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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 Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27	1,7	
		Rakott karfiol rizzsel	1 775,10	424,66	16,83	22,88	6,76	36,25	0,00	0,40	1,7	
		U Bécsi 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	
		Delma margarinnal	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)	
		Kigyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	4 683,29	1 111,70	40,50	44,35	15,20	137,15	17,68	2,53		
10/7/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Epres tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00		
		Sült húskrémes	299,42	71,63	1,45	7,06	3,22	0,49	0,00	0,27	7,10,(12)	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		E Májgaluskaleves	79,68	19,06	0,80	0,41	0,11	3,34	0,11	0,36	1,9	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Főtt tojás	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
		Paraj főzelékkel	522,85	125,08	4,26	7,58	1,19	9,81	0,00	0,36	1,7	
		1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,26		
10/8/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		U Helyben sült kajszibarackos	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67	1,7,(3),(6),(12)	
		Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00		
		Összesen:	4 664,81	1 115,97	32,57	45,51	17,07	135,53	31,31	3,02		
		T Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		E Tárkonyos zöldségleves	207,62	49,67	2,29	0,79	0,35	8,18	0,01	0,32	1,7,9	
		Rántott halrúd	395,08	94,52	18,07	2,46	0,80	0,00	14,40	0,12	1,3,4,(7)	
		Kukoricás rizzsel	866,14	207,21	4,94	1,40	0,18	43,47	0,00	0,26		
10/9/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		Majonézzel	1 772,28	423,99	0,65	46,58	5,99	0,02	0,00	0,10	3,10,(1),(7)	
		U Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Delma margarinnal	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)	
		Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
		Összesen:	5 255,15	1 257,22	46,62	60,33	14,77	130,58	24,53	2,66		
		T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
		Majonézes tojáskrémes	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	
10/10/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		Kigyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		E Rántott leves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,25	1	
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	0,51	1,7	
		Tarhonyával	1 171,95	280,37	9,79	5,46	0,77	47,67	0,00	0,65	1,3	
		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),(12)	
		Összesen:	5 453,89	1 304,75	42,30	66,45	20,99	131,38	20,17	3,22		
		T Csipkebogyós tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	19,99	0,00		
		Magyaros vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
10/10/2025	László (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		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		
		E Magyaros zellerleves	103,35	24,73	0,84	0,49	0,06	4,02	0,02	0,34	9	
		Sült 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 Rozsos kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,(7)	
		Zöldfűszeres kockasajjtal	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7	
		Összesen:	3 974,72	811,75	34,05	33,59	11,27	126,38	32,00	1,27		