

Heti étlap - 2025.10.20 - 10.24

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12,3g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 44,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,8g
Ener.: 263,6kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [1,7]
Spenótos-sonkás rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 23,0g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 45,7g	Cukor: 0,0g	Só: 3,1g
Ener.: 443,3kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 243,6kcal		

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,1g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 41,1g	Cukor: 10,1g	Só: 0,3g
Ener.: 252,7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 15,3g	Zsír: 17,6g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 55,5g	Cukor: 8,0g	Só: 1,3g
Ener.: 447,4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10,0g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 55,8g	Cukor: 22,5g	Só: 0,9g
Ener.: 327,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözöttes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 8,8g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 43,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,4g
Ener.: 230,1kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,8g	Zsír: 25,8g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 48,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 361,1kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 28,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 196,9kcal		

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

43. hét

Óvodás, iskolás étlap

10.20-10.24	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Korpás kifli	Vadmeggyes tea Csicseriborsókrém Teljes kiörlésű kenyér Kígyóuborka	Erdei gyümölcsös tea Körözött Félbarna kenyér Paradicsom		
Leves	Tejfölös karfiolleves	Erőleves	Magyaros csipetkeleves		
Főétel	Spenótos sonkás rakott tészta	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya félbarna kenyér	Virsli pörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiörlésű kenyér		
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Gyümölcsjogurt epres Kifli Alma	Kockasajt Zsemle		

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783408-5-10
 Adószám: 26215833-4-13
 3

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7] Korpás kifli[1,(7)]			Meggyes tea Csicseriborsókrém [7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kígyóuborkával			Erdei gyümölcsös tea Körözöttes[7] Félbarna kenyér[1] Paradicsommal								
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ			Energia: 230.09 Kcal / 961.78 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		12.33 g	3.79 g	1.71 g	7.07 g	6.53 g	2.94 g	8.81 g	2.28 g	1.07 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejfölös karfiollevés[1,7] Spenótos-sonkás rakott tészta[1,3,7]			Erőleves[9] Paradicsomos[1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Félbarna kenyérral[1]			Magyaros csipetkelevés[1,3] Virslipörkölt Tejfölös zöldbabfőzelékkel[1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]								
		Energia: 443.29 Kcal / 1,852.95 KJ			Energia: 447.42 Kcal / 1,870.22 KJ			Energia: 361.05 Kcal / 1,509.19 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		22.95 g	18.51 g	5.89 g	15.26 g	17.56 g	4.32 g	17.81 g	25.81 g	7.49 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Olasz felvágottas Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kiflivel[1,(7)] Alma			Zsemle[1] Natúr kockasajttal[7]								
		Energia: 243.62 Kcal / 1,018.33 KJ			Energia: 327.57 Kcal / 1,369.24 KJ			Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		9.10 g	9.32 g	7.71 g	9.95 g	6.67 g	3.23 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		30.75 g	0.00 g	1.60 g	55.75 g	22.45 g	0.92 g	28.90 g	0.00 g	0.62 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-kéndiox	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csempor utca 11-12
Telefon: 06-21-5838-4-13
E-mail: info@eatrend.hu
Élelmészvezető



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025	Kisgyerek (00442)	Jászberény Óvoda 4-6										
		T Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7	
		Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
		E Tejfölös karfiollevés	208,62	49,91	1,62	2,28	0,77	5,66	0,02	0,30	1,7	
		Spenótos-sonkás rakott tészta	1 644,33	393,38	21,33	16,23	5,12	40,02	0,00	2,77	1,3,7	
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		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)	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		Összesen:	3 973,23	950,54	44,38	31,62	15,31	121,31	10,01	5,50		
10/21/2025	Kisgyerek (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		
		Csicseriborsókrém	279,67	66,91	1,19	5,76	2,71	2,49	0,00	0,21	7,10,(12)	
		Tejles kiórlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,33	9	
		Paradicsomos	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,55	1,9	
		Húsgombóc	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	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 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)	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	4 295,51	1 027,64	32,28	30,76	10,49	152,28	40,54	2,55		
10/22/2025	Kisgyerek (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Erdei gyümölcsös tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00		
		Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Magyaros csipetkelevés	554,66	132,69	3,24	5,53	1,24	17,21	0,01	0,48	1,3	
		Virslipörkölt	656,12	17,82	7,81	13,17	4,72	1,60	0,00	0,59		
		Tejfölös zöldbabfőzelékkel	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,27	1,7	
		Tejles kiórlésű kenyérral	356,16	85,21	3,33	0,44	0,03	16,88	0,00	0,05	1	
		U Natúr kockasajttal	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		Összesen:	3 875,44	787,99	34,66	33,44	11,66	120,47	10,01	2,42		