

Heti étlap - 2025.10.27 - 11.02

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea

Sertés párizsis

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,8g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 40,5g	Cukor: 10,1g	Só: 1,2g
Ener.: 258,4kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]

Bácskai bulguros hús [1]

Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 16,7g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 43,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 403,7kcal		

Uzsonna

Almás táská [1]

Alma

Fehé.: 5,8g	Zsír: 14,1g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 53,4g	Cukor: 14,8g	Só: 0,5g
Ener.: 368,9kcal		

KEDD

Tízórai

Citromos tea

Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]

Zsemle [1]

Paradicsommal

Fehé.: 7,4g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 49,7g	Cukor: 20,0g	Só: 0,5g
Ener.: 281,3kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]

Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Grízes tészta [1,3]

Baracklevárral [(12)]

Porcukorral

Fehé.: 18,7g	Zsír: 12,5g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 99,5g	Cukor: 24,3g	Só: 1,1g
Ener.: 588,1kcal		

Uzsonna

Rozskenyér [1]

Trapista sajt szelettel [7]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 11,6g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 30,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 246,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Tejeskávé [7]

Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 45,4g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 254,7kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [1,7,(3,6,12)]

Pirított kenyérkockával [1]

Rakott burgonya [1,3,7]

Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 22,4g	Zsír: 29,2g	T.Zs.: 9,9g
Szén.: 58,8g	Cukor: 0,3g	Só: 1,9g
Ener.: 488,2kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Paprikával

Fehé.: 6,4g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 222,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea

Petrezselymes túrókrém [7]

Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 8,9g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 52,1g	Cukor: 20,0g	Só: 0,3g
Ener.: 263,7kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]

Sertéspörkölt

Lencsefőzelékkel [1,7,10,(12)]

Fehé.: 22,0g	Zsír: 21,6g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 40,5g	Cukor: 1,2g	Só: 1,4g
Ener.: 447,3kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 8,6g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 229,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]

Szilvalekváros [(12)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,5g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 44,1g	Cukor: 5,4g	Só: 0,4g
Ener.: 279,0kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]

Bolognai [(1,3,6,7,12)]

spagetti [1,3]

Reszelt trapista sajttal [7]

Alma

Fehé.: 26,6g	Zsír: 23,9g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 62,0g	Cukor: 1,8g	Só: 1,9g
Ener.: 576,9kcal		

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		

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

44. hét

Óvodás, iskolás étlap

10.27-10.31	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Sertés párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Citromos tea Eatrend tepertőkrém Zsemle Paradicsom	Tejeskávé Kifli	Barackos tea Petrezselymes túrókrém Félbarna kenyér	Tej Szilvalekvár Margarin Korpás kenyér
Leves	Csontleves	Palócleves Teljes kiörlésű kenyér	Brokkoli krémleves Pírtott kenyérkocka	Daragaluska leves	Zöldborsóleves
Főétel	Bácskai bulguros hús Vegyes vágott	Grízes tészta Barack lekvár Porcukor szórat	Rakott burgonya Csemegeuborka	Sertés pörkölt Lencse főzelék	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna	Helyben sült almás táská	Sajt szelet Margarin Rozskenyér	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiörlésű kenyér Paprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiörlésű kenyér Uborka	Péksütemény
	Alma				

Eatrend Danubia Kft.

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

Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Erdei gyümölcsös tea Sertés párizsis Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel			Citromos tea Eatrend Tepertőkrémes [3,7,10,(1,12)] Zsemle[1] Paradicsommal			Tejeskávé[7] Kifli[1,(7)]			Barackos tea Petrezselymes túrókrémes[7] Félbarna kenyér[1]			Tej[7] Szilvalekváros(12) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)		
		Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ			Energia: 281.32 Kcal / 1,175.92 KJ			Energia: 254.73 Kcal / 1,064.77 KJ			Energia: 263.74 Kcal / 1,102.43 KJ			Energia: 279.04 Kcal / 1,166.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.76 g	6.76 g	6.81 g	7.42 g	8.69 g	3.67 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	8.92 g	2.02 g	0.90 g	12.49 g	5.73 g	2.57 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Csontleves [9,(1)] Bácskai bulguros hús[1] Vegyes vágottal[15,(10,12)]			Palóc gulyásleves[1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel[1] Grízes tészta[1,3] Baracklevárral(12) Porcukorral			Brokkolikrémes [1,7,(3,6,12)] Pirított kenyérkockával[1] Rakott burgonya[1,3,7] Csemege uborkával[15,(12)]			Daragaluska leves[1,3,9] Sertéspörkölt Lencsefőzelékkel [1,7,10,(12)]			Zöldborsóleves[1,9] Bolognai (1,3,6,7,12) spagetti [1,3] Reszelt trappista sajttal[7] Alma		
		Energia: 403.65 Kcal / 1,687.26 KJ			Energia: 588.05 Kcal / 2,458.05 KJ			Energia: 488.18 Kcal / 2,040.59 KJ			Energia: 447.30 Kcal / 1,869.71 KJ			Energia: 576.92 Kcal / 2,411.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.65 g	19.05 g	5.03 g	18.67 g	12.48 g	2.65 g	22.42 g	29.19 g	9.91 g	21.97 g	21.63 g	6.23 g	26.57 g	23.87 g	7.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Almás táská[1] Alma			Rozskenyér[1] Trappista sajt szelettel[7] Margarinnal(7)			Zöldfűszeres vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Paprikával			Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Péksütemény[1,7]		
		Energia: 368.93 Kcal / 1,542.13 KJ			Energia: 246.13 Kcal / 1,028.82 KJ			Energia: 222.87 Kcal / 931.60 KJ			Energia: 229.21 Kcal / 958.10 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.80 g	14.10 g	6.00 g	11.60 g	8.70 g	8.99 g	6.36 g	8.81 g	3.91 g	8.55 g	8.92 g	3.42 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.40 g	14.80 g	0.52 g	30.26 g	0.00 g	1.25 g	29.28 g	0.00 g	0.08 g	28.62 g	0.11 g	0.99 g	33.28 g	0.00 g	1.69 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
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.
Csemporok adószám: 17783408-5-15
Adószám: 26215833-4-13
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2025.10.27. - 2025.11.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/27/2025	bárány (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		
		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)	
		Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
		E Csontleves	117,08	28,01	1,19	0,75	0,03	4,12	0,02	0,74	9,(1)	
		Bácskai bulguros hús	1 536,91	367,68	15,02	18,22	5,00	38,29	0,00	0,23	1	
		Vegyes vágottal	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)	
		U Almás táská	1 324,02	316,75	5,20	13,50	6,00	42,90	14,80	0,50	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	4 309,40	1 030,95	31,21	39,91	17,84	137,69	24,95	3,08		
10/28/2025	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		
		Eatrend Tepertőkrémes	246,67	59,01	2,39	8,27	3,53	0,44	0,03	0,39	3,7,10,(1),(12)	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Palóc gulyásleves	593,24	141,92	6,41	8,35	2,11	10,02	0,01	0,46	1,7	
		Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		Grízes tészta	1 158,52	277,16	9,38	3,76	0,52	51,13	0,00	0,56	1,3	
		Baracklevéllel	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Trappista sajt szelettel	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Összesen:	4 662,79	1 115,50	37,69	29,87	15,31	179,46	44,27	2,76		
10/29/2025	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	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		E Brokkolikrémes	400,61	95,84	2,85	4,91	1,37	9,96	0,14	0,45	1,7,(3),(6),(12)	
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Rakott burgonya	1 993,55	360,97	18,35	24,14	8,51	42,52	0,12	0,50	1,3,7	
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
		U Zöldfűszeres vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
		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		
		Összesen:	4 521,66	965,78	39,35	41,28	15,55	133,47	12,25	2,67		
10/30/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
		Petrezselymes túrókrémes	104,20	24,87	2,52	1,32	0,72	0,72	0,00	0,31	7	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		E Daragluska leves	258,76	61,90	2,10	0,32	0,04	12,44	0,02	0,94	1,3,9	
		Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,33		
		Lencsefőzelékkel	937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)	
		U Soproni 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)	
		Kigyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	3 930,51	940,25	39,44	32,57	10,55	121,26	21,31	2,72		
10/31/2025	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	
		Szilvalekváros	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	5,40	0,01	(12)	
		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 Zöldborsóleves	342,32	81,89	3,30	3,13	0,37	9,95	0,04	0,31	1,9	
		Bolognai	650,94	155,73	7,84	10,71	3,57	5,87	1,73	0,45	(1),(3),(6),(7),(12)	
		spagetti	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67	1,3	
		Reszelt trappista sajttal	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Helyben sült sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
		Összesen:	4 263,45	1 019,96	47,05	31,91	13,88	139,44	7,17	3,96		