

Heti étlap - 2025.11.03 - 11.07

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Meggyes tea
Sertés párizsis
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,6g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 42,0g	Cukor: 10,1g	Só: 0,5g
Ener.: 258,7kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Sült virsli
Kelkáposzta főzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 15,5g	Zsír: 26,8g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 35,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 309,8kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Mandarin

Fehé.: 2,5g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 29,0g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 210,7kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 45,9g	Cukor: 12,5g	Só: 0,7g
Ener.: 256,5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Rakott zöldbab bulgarral [1,7]

Fehé.: 20,4g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 55,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,8g
Ener.: 663,1kcal		

Uzsonna

Turista szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,4g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 193,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 48,6g	Cukor: 20,0g	Só: 0,4g
Ener.: 337,8kcal		

Ebéd

Szatmári szilvaleves [1,7,(12)]
Müzliszóráttal [1,(5,6,7,8,11,12)]
Lenmagos Hal fasírt [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával [(7)]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 17,0g	Zsír: 19,7g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 85,1g	Cukor: 25,3g	Só: 1,7g
Ener.: 562,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Füstölt lencsekrém [7,10,(1,3,6,11,12)]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 7,3g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 52,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,1g
Ener.: 303,9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Félbarna kenyérrel [1]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szóráttal
Alma

Fehé.: 16,9g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 85,4g	Cukor: 34,5g	Só: 0,8g
Ener.: 493,8kcal		

Uzsonna

Songoku pizzaszelet [1,7]

Fehé.: 15,0g	Zsír: 10,3g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 28,0g	Cukor: 4,5g	Só: 1,8g
Ener.: 265,5kcal		

PÉNTEK

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

Tojásleves [1,3]
Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)]
Párolt rizszel

Fehé.: 15,6g	Zsír: 22,0g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 58,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 497,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,7g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 197,6kcal		

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

45. hét

Óvodás, iskolás étlap

11.03. - 11.07.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Sertés párizsi Félbarna kenyér Margarin Jégcsapretek	Karamellás tej Kifli	Citromos tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea Füstölt lencsekrém Rozskenyér	Tej Kalács
Leves	Zöldségleves	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy	Szatmári szilvaleves Műzli szórat	Gulyásleves Félbarna kenyér	Csurgatott tojásleves
Főétel	Kelkáposzta főzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott zöldbab bulgurral	Lenmagos halfasírt Petrezselymes burgonya Céklasaláta	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Stoganoft sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Helyben sült kakaós csiga Mandarin	Turista szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika	Poharas gyümölcsjoghurt (Barackos) Kifli	Házi pizzaszelet SONGOKU	Zala felvágott Zsemle Margarin Kígyóuborka

Eatrend Danubia Kft.

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

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Meggyes tea Sertés párizsis Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel			Karamellás tej[7] Kifli[1,(7)]			Citromos tea Majonézes tojáskrém[3,7,10,(1,12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Csipkebogyós tea Füstölt lencsekrém [7,10,(1,3,6,11,12)] Rozskenyér[1]			Tej[7] Kalács[1,3,7]		
		Energia: 258.73 Kcal / 1,081.49 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 337.76 Kcal / 1,411.84 KJ			Energia: 303.86 Kcal / 1,270.13 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.55 g	6.27 g	2.47 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.26 g	11.41 g	3.17 g	7.31 g	7.21 g	7.43 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.95 g	10.12 g	0.53 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	48.58 g	20.04 g	0.42 g	52.08 g	19.99 g	1.10 g	49.51 g	4.58 g	0.90 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldségleves [7,9] Sült virsli Kelkáposzta főzelékkel[1] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			Fokhagymakrémleves[1,7] Levesgyönggyel[1,3,7] Rakott zöldbab bulgurral[1,7]			Szatmári szilvaleves[1,7,(12)] Múzliszóráttal [1,(5,6,7,8,11,12)] Lenmagos Hal fasírt[1,3,4] Petrezselymes burgonyával(7) Céklasalátával[15,(12)]			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral[1] Tejbedara[1,7] Kakaó szóráttal Alma			Tojásleves[1,3] Stroganoff sertésragu[1,7,10,15,(12)] Párolt rizsszel		
		Energia: 309.84 Kcal / 1,295.13 KJ			Energia: 663.14 Kcal / 2,771.93 KJ			Energia: 562.10 Kcal / 2,349.58 KJ			Energia: 493.83 Kcal / 2,064.21 KJ			Energia: 497.15 Kcal / 2,078.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.49 g	26.75 g	6.68 g	20.41 g	39.79 g	10.08 g	17.04 g	19.67 g	6.39 g	16.88 g	9.13 g	2.62 g	15.57 g	22.03 g	5.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.85 g	0.02 g	0.65 g	55.32 g	0.09 g	0.79 g	85.08 g	25.30 g	1.67 g	85.42 g	34.46 g	0.84 g	58.57 g	0.01 g	1.66 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült kakaós csiga[1,7,(3,6,12)] Mandarin			Turista szalámis Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Barack ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kifli[1,(7)]			Songoku pizzaszelet [1,7]			Zala felvágottas Zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával		
		Energia: 210.72 Kcal / 880.81 KJ			Energia: 193.23 Kcal / 807.70 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 265.53 Kcal / 1,109.92 KJ			Energia: 197.60 Kcal / 825.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.51 g	9.07 g	2.34 g	7.38 g	5.33 g	1.85 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	15.01 g	10.33 g	4.60 g	7.68 g	5.57 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.00 g	10.04 g	0.32 g	28.91 g	0.00 g	0.46 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.00 g	4.48 g	1.76 g	29.16 g	0.11 g	0.53 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.
Cégjegyzéki szám: 17783403-5-11
Adószám: 26215833-4-13
Élelmézszevezető

Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025	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		
		Sertés párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		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)	
		Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
		E Zöldségleves	316,68	75,76	0,81	6,52	1,14	3,33	0,02	0,30	7,9	
		Sült virsli	616,70	8,39	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	0,00		
		Kelkáposzta főzelékkel	646,58	154,68	4,40	6,93	0,82	18,33	0,00	0,31	1	
		Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U Helyben sült kakaós csiga	684,83	163,83	1,81	8,77	2,34	19,20	10,04	0,32	1,7,(3),(6),(12)	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	3 839,10	779,29	26,55	42,09	11,49	106,80	20,18	1,50		
11/4/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		E Fokhagymakrémléves	724,75	173,39	2,95	12,75	2,38	11,39	0,01	0,29	1,7	
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7	
		Rakott zöldbab burgurral	1 836,65	439,39	16,65	24,40	6,33	38,29	0,00	0,41	1,7	
		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	
		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:	4 651,90	1 112,90	38,35	48,40	13,66	130,12	12,58	1,93		
11/5/2025	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		
		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	
		E Szatmári szilvaleves	524,64	125,51	1,08	1,68	0,99	26,06	18,39	0,27	1,7,(12)	
		Műzliszóráttal	147,42	0,00	0,90	0,70	0,19	6,30	1,35	0,01	1,(5),(6),(7),(8),(11)	
		Lenmagos Hal fasírt	797,12	190,70	9,96	11,28	3,64	11,10	0,00	0,60	1,3,4	
		Petrezselymes burgonyával	921,63	220,49	4,58	5,97	1,57	36,06	0,00	0,30	(7)	
		Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)	
		U Barack ízű gyümölcsjoghurt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,(1)	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Összesen:	4 365,60	1 009,14	29,06	31,36	9,66	156,46	45,34	2,50		
11/6/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Csipkebogyós tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	19,99	0,00		
		Füstölt lencsekrémes	283,46	67,81	1,09	6,10	2,91	2,14	0,00	0,40	7,10,(1),(3),(6),(11)	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		E Alföldi gulyásleves	447,26	107,00	5,43	5,66	1,03	8,27	0,00	0,34		
		Félbarna kenyérrel	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	16,98	0,49	1,7	
		Kakaó szóráttal	297,76	71,23	0,46	0,05	0,03	17,52	17,48	0,00		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Songoku pizzaszelet	1 109,93	265,53	15,01	10,33	4,60	28,00	4,48	1,76	1,7	
		Összesen:	4 444,29	1 063,22	39,20	26,67	14,65	165,50	58,93	3,70		
11/7/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Tej 1,5%*	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		Kakaós kalács	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,28	1,3	
		Stroganoff sertésragu	611,09	146,19	8,47	10,53	3,91	4,19	0,00	1,12	1,7,10,15,(12)	
		Párolt rizzsel	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26		
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		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)	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	3 309,80	791,81	30,05	30,60	9,43	98,33	0,12	2,46		