

Heti étlap - 2025.11.10 - 11.14

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,8g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 43,4g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 246,9kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
 Paradicsomos húskáposzta [1]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 16,1g	Zsír: 22,8g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 34,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 409,7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,5g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 26,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 146,6kcal		

KEDD

Tízórai

Barackos tea
 Bécsi felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,8g	Zsír: 9,0g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 48,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,0g
Ener.: 310,0kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [1,7]
 Mákos nudli [1]
 Alma

Fehé.: 17,9g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 72,7g	Cukor: 10,0g	Só: 2,2g
Ener.: 526,9kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
 Félbarna kenyér [1]
 Paprikával

Fehé.: 6,7g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 32,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 236,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Tej 1,5% [7]
 Baracklekváros [(12)]
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,7g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 49,1g	Cukor: 7,1g	Só: 0,3g
Ener.: 298,5kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
 Panírozott dinó
 Zöldborsófőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 61,3g	Cukor: 12,1g	Só: 1,4g
Ener.: 400,7kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
 Kenőmájassal
 Póréhagymakarikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 34,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 202,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
 Tökmagos sajtkrém [7]
 Rozskenyér [1]

Fehé.: 8,4g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 40,4g	Cukor: 10,0g	Só: 0,9g
Ener.: 280,8kcal		

Ebéd

Tejfölös karalábéleves [1,7]
 Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 19,1g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 47,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 502,2kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 31,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 242,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
 Főtt tojáskarikával [3]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Jégsalátával

Fehé.: 11,2g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 56,5g	Cukor: 28,1g	Só: 0,3g
Ener.: 355,6kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
 Budapest sertésragu [1]
 Párolt rizzzel

Fehé.: 17,5g	Zsír: 24,5g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 80,0g	Cukor: 13,0g	Só: 0,9g
Ener.: 606,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,
 (3,8,10,11,12)]
 Rákóczi túrós ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,
 (5,8,11)]

Fehé.: 5,7g	Zsír: 22,6g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 53,1g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 445,0kcal		

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

46. hét



Óvodás, iskolás étlap

11.10. - 11.14.

eatrend

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kifli	Barackos tea Bécsi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin	Tej Baracklevár Félbarna kenyér Margarin	Erdei gyümölcsstea Tökmagos sajtkrém Rozskenyér	Almás-fahéjas tea Főtt tojáskarika Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Jégsaláta
Leves	Kerti zöldségleves	Legényfogóleves	Daragaluska leves	Karalábéleves	Vegyes gyümölcsleves
Főétel	Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Mákos nudli Alma	Panírozott dínó Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hortobágyi rakott tészta	Budapest sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Helyben sült sajtos rúd Mandarin	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paprika	Kenőmájas Zsemle Póréhagyma	Olasz felvágott Félbarna kenyér Margarin Kígyóuborka	Helyben sült vaníliás táskák Zabrudai Rákóczi túrós

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783403-5-15
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7] Kifli[1,(7)]			Barackos tea Bécsi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)			Tej[7] Baracklekváros(12) Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7)			Erdei gyümölcsös tea Tökmagos sajtkrém[7] Rozskenyér[1]			Almás-fahéjas tea Főtt tojáskarikával[3] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Jégsalátával		
		Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 Kj			Energia: 309.96 Kcal / 1,295.63 Kj			Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 Kj			Energia: 280.80 Kcal / 1,173.74 Kj			Energia: 355.63 Kcal / 1,486.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.75 g	3.30 g	1.74 g	8.82 g	8.99 g	3.23 g	12.73 g	5.60 g	2.71 g	8.40 g	9.32 g	8.18 g	11.24 g	7.67 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.40 g	9.99 g	0.68 g	48.20 g	19.98 g	0.98 g	49.11 g	7.13 g	0.33 g	40.41 g	10.00 g	0.89 g	56.54 g	28.13 g	0.32 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kerti zöldségleves[9] Paradicsomos húsoskáposzta[1] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			Legényfogó leves[1,7] Mákos nudli[1] Alma			Daragaluska leves[1,3,9] Panírozott dinó Zöldborsófőzelékkel[1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			Tejfölös karalábéleves[1,7] Hortobágyi rakott tészta[1,3,7]			Vegyes gyümölcsleves[1,7] Budapest sertésragu[1] Párolt rizzsel		
		Energia: 409.72 Kcal / 1,712.63 Kj			Energia: 526.92 Kcal / 2,202.53 Kj			Energia: 400.65 Kcal / 1,674.72 Kj			Energia: 502.23 Kcal / 2,099.32 Kj			Energia: 606.56 Kcal / 2,535.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.06 g	22.75 g	5.49 g	17.91 g	17.33 g	3.17 g	13.93 g	10.67 g	1.44 g	19.11 g	25.35 g	6.52 g	17.50 g	24.52 g	5.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.42 g	0.01 g	0.64 g	72.74 g	10.00 g	2.15 g	61.29 g	12.07 g	1.36 g	47.87 g	0.01 g	1.02 g	80.02 g	12.99 g	0.86 g		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Mandarin			Magyaros vajkrémes[7] Félbarna kenyér[1] Paprikával			Zsemle[1] Kenőmájással Póréhagymakarikával			Olasz felvágottas Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Helyben sült vaníliás táska [1,6,7,(3,8,10,11,12)] ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]		
		Energia: 146.60 Kcal / 612.79 Kj			Energia: 236.04 Kcal / 986.65 Kj			Energia: 202.78 Kcal / 847.62 Kj			Energia: 242.38 Kcal / 1,013.15 Kj			Energia: 444.98 Kcal / 1,860.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.54 g	1.70 g	2.19 g	6.68 g	8.68 g	4.05 g	7.34 g	5.81 g	2.33 g	8.87 g	8.79 g	3.56 g	5.65 g	22.59 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.80 g	0.00 g	1.02 g	32.53 g	0.00 g	0.00 g	34.76 g	0.10 g	0.40 g	31.87 g	0.11 g	0.91 g	53.10 g	20.93 g	0.73 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 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783403-5-11
Adószám: 26215833-4-13
Élelmézésvezető

Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6										
		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)	
		E Kerti zöldségleves	132,87	31,79	1,02	1,56	0,18	3,32	0,01	0,31	9	
		Paradicsomos húsoskáposzta	1 282,92	306,92	12,26	20,82	5,29	17,03	0,00	0,29	1	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U Helyben sült sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	3 357,33	803,20	32,35	27,75	9,42	104,62	10,00	2,34		
11/11/2025	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		
		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	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		E Legényfogyó leves	441,49	104,53	7,92	4,78	1,22	7,58	0,01	1,55	1,7	
		Zöldborsófőzelékkel	1 678,37	401,52	9,75	12,31	1,95	60,96	9,99	0,59	1	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Magyaros vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
		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		
		Összesen:	4 489,39	1 072,92	33,41	35,00	10,45	153,47	29,98	3,13		
11/12/2025	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	
		Barackleváros	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	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		E Daragalska leves	258,76	61,90	2,10	0,32	0,04	12,44	0,02	0,94	1,3,9	
		Panírozott dinó	94,18	22,53	0,56	1,59	0,24	1,38	0,06	0,08		
		Zöldborsófőzelékkel	1 024,96	245,21	8,49	8,39	1,14	33,40	11,99	0,30	1,7	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		Kenőmájassal	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
		Póréhagymakarikával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Összesen:	3 769,83	901,88	34,00	22,08	6,48	145,16	19,30	2,09		
11/13/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Erdei gyümölcsös tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00		
		Tökmagos sajtkrém	356,08	85,19	2,24	8,22	3,66	0,46	0,00	0,19	7	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		E Tejfölös karalábéleves	328,15	78,50	2,45	2,54	0,68	11,30	0,01	0,35	1,7	
		Hortobágyi rakott tészta	1 771,21	423,73	16,66	22,81	5,84	36,57	0,00	0,67	1,3,7	
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		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)	
		Kigyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	4 286,23	1 025,41	36,38	43,46	18,26	120,15	10,12	2,82		
11/14/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Almás-fahéjas tea	475,31	113,71	0,13	0,03	0,00	27,99	27,98	0,00		
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3	
		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)	
		Jégsalátával	2,30	0,55	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
		E Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27	1,7	
		Budapest sertésragu	790,37	189,08	10,89	13,70	3,75	5,32	0,00	0,33	1	
		Párolt rizzsel	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26		
		U Helyben sült vaníliás ha-si	1 353,39	323,78	3,79	18,39	4,93	35,40	12,83	0,68	1,6,7,(3),(8),(10),(1	
		Rákóczi túrós ízű Cornexi ZabRudi	506,62	121,20	1,86	4,20	2,61	17,70	8,10	0,05	1,6,7,(5),(8),(11)	
		Összesen:	5 918,31	1 407,17	34,39	54,78	15,51	189,66	62,05	1,91		