

Heti étlap - 2025.11.17 - 11.21

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Alma

Fehé.: 13,7g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 43,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 335,9kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
 Füstölt sajtos brokkoliragu [1,7,(3,6,10,11)]
 Bulgurral [1]

Fehé.: 22,4g	Zsír: 16,2g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 49,9g	Cukor: 0,0g	Só: 2,1g
Ener.: 420,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

KEDD

Tízórai

Csipebogyós tea
 Csicszeriborsókrém [7,10,(12)]
 Zsemle [1]

Fehé.: 6,1g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 51,0g	Cukor: 20,0g	Só: 0,3g
Ener.: 285,1kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Vagdalt [1,3]
 Sárgaborsófőzelékkel [1]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 23,3g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 58,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 515,7kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 204,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 44,0g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 249,1kcal		

Ebéd

Almaleves [1,7]
 Sertéspörkölt [1]
 Párolt rizszel
 Vitaminsalátával

Fehé.: 17,7g	Zsír: 28,2g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 84,8g	Cukor: 12,0g	Só: 1,4g
Ener.: 652,9kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,7g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 31,9g	Cukor: 0,1g	Só: 1,2g
Ener.: 200,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
 Sült zöldségkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Salátalevéll

Fehé.: 6,1g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 38,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 233,7kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Tonhalas bolognai [4,9,(1,3,6,7,12)]
 spagetti [1,3]
 Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 26,1g	Zsír: 26,7g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 67,3g	Cukor: 5,0g	Só: 2,5g
Ener.: 621,9kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
 Natúr kockasajttal [7]
 Mandarin

Fehé.: 7,8g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 33,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 216,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Barackos tea
 Zala felvágottas
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 9,6g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 50,9g	Cukor: 20,0g	Só: 1,2g
Ener.: 301,1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
 Levesbetét [1,3]
 Főtt tojás [3]
 Sóska mártással [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 20,6g	Zsír: 15,2g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 46,1g	Cukor: 7,3g	Só: 1,1g
Ener.: 438,1kcal		

Uzsonna

Almás táskák [1]

Fehé.: 5,2g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 42,9g	Cukor: 14,8g	Só: 0,5g
Ener.: 316,8kcal		

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

47. hét

Óvodás, iskolás étlap

11.17. - 11.21.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csipkebogyó tea Csicseriborsó krém Zsemle	Vaníliás tej Kifli	Erdei gyümölcsstea sült zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél	Barackos tea Zala felvágott Rozskenyér Margarin Paprika
Leves	Csontleves	Rántott leves Pirított kenyérkocka	Almaleves	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Kukoricagaluska leves
Főétel	Füstölt sajtos-brokkolis csirkeragu Bulgur	Vagdalt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéspörkölt Párolt rizs Vitaminsaláta	Tonhalas spagetti Reszelt sajt	Sóska Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér
Uzsonna	Helyben sült sajttal szórt pogácsa	Sertés párizsi Korpás kenyér Margarin Kígyóuborka	Szendvicssonka Rozskenyér Margarin Jégcsapretek	Kockasajt Kifli Mandarin	Helyben sült almás táska

Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej[7] Zöldfűszeres sajtkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Alma			Csipkebogyós tea Csicseriborsókrém [7, 10, (12)] Zsemle[1]			Vaníliás tej[7] Kifli[1, (7)]			Erdei gyümölcsös tea Sült zöldségkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Salátalevéllal			Barackos tea Zala felvágottas Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával		
		Energia: 335.93 Kcal / 1,404.19 KJ			Energia: 285.10 Kcal / 1,191.72 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 233.72 Kcal / 976.95 KJ			Energia: 301.11 Kcal / 1,258.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.72 g	11.68 g	6.25 g	6.05 g	6.14 g	2.84 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.13 g	5.78 g	2.46 g	9.61 g	6.45 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.39 g	0.00 g	0.60 g	50.99 g	19.99 g	0.27 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	38.94 g	10.00 g	0.33 g	50.93 g	19.98 g	1.16 g		

Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Csontleves [9, (1)] Füstölt sajtos brokkoliragu[1, 7, (3, 6, 10, 11)] Bulgurral [1]			Rántott leves[1] Pirított kenyérkockával[1] Vagdalt[1, 3] Sárgaborsófőzelékkel[1] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			Almaleves[1, 7] Sertéspörkölt[1] Párolt rizszel Vitaminsalátával			Zellerkrémleves[1, 7, 9] Levesgyönggyel[1, 3, 7] Tonhalas bolognai [4, 9, (1, 3, 6, 7, 12)] spagetti [1, 3] Reszelt trappista sajttal[7]			Kukoricagaluskaleves[1, 3, 9] Főtt tojás[3], Sóska mártással[1, 7] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]		
		Energia: 420.22 Kcal / 1,756.52 KJ			Energia: 515.65 Kcal / 2,155.42 KJ			Energia: 652.87 Kcal / 2,729.00 KJ			Energia: 621.86 Kcal / 2,599.37 KJ			Energia: 438.10 Kcal / 1,831.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.35 g	16.21 g	4.14 g	23.26 g	20.44 g	5.31 g	17.67 g	28.16 g	6.78 g	26.11 g	26.72 g	9.41 g	20.63 g	15.24 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.89 g	0.02 g	2.06 g	58.02 g	0.02 g	1.12 g	84.75 g	12.01 g	1.44 g	67.28 g	5.01 g	2.51 g	46.06 g	7.30 g	1.11 g		

Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült sajtos pogácsa[1, 3, 7]			Sertés párizsis Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Szendvics sonkás Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel			Kifli[1, (7)] Natúr kockasajttal[7] Mandarin			Almás táská[1]		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 204.89 Kcal / 856.44 KJ			Energia: 200.58 Kcal / 838.42 KJ			Energia: 216.42 Kcal / 904.64 KJ			Energia: 316.75 Kcal / 1,324.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.19 g	6.40 g	2.51 g	10.72 g	3.38 g	5.54 g	7.80 g	5.58 g	3.07 g	5.20 g	13.50 g	6.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.60 g	0.11 g	0.61 g	31.87 g	0.13 g	1.23 g	33.00 g	0.00 g	0.97 g	42.90 g	14.80 g	0.50 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 Albertirózsa, Felső út 65.

Csepportos adószám: 17783408-5-13

Adószám: 26215633-4-13

Élelmészvezető

Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6										
		T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		E Csontleves	117,08	28,01	1,19	0,75	0,03	4,12	0,02	0,74	9,(1)	
		Füstölt sajtos brokkoliragu	671,38	156,98	14,52	9,17	3,35	4,80	0,00	1,05	1,7,(3),(6),(10),(11)	
		Bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
		U Helyben sült sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7	
		Összesen:	3 938,97	938,67	38,53	40,99	13,97	106,76	0,02	3,45		
11/18/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Csipkebogyós tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	19,99	0,00		
		Csicszeriborsókrém	279,67	66,91	1,19	5,76	2,71	2,49	0,00	0,21	7,10,(12)	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		E Rántott leves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,25	1	
		Pirított kenyérgömbök	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Vagdalt	821,06	196,43	10,10	12,59	4,33	9,31	0,00	0,57	1,3	
		Sárgaborsófőzelékkel	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,26	1	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U Sertés párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		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)	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	4 203,56	1 005,64	37,50	32,98	10,66	137,61	20,12	2,00		
11/19/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Vanília tea	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	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 Almaleves	375,03	75,81	1,36	1,61	0,82	17,25	7,99	0,31	1,7	
		Sertéspörkölt	924,24	221,11	9,97	16,86	4,84	7,18	0,02	0,34	1	
		Párolt rizs	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26		
		Vitaminizáltával	167,05	39,96	0,98	0,21	0,03	8,39	4,00	0,53		
		U Szendvics sonkás	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	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		
		Összesen:	4 666,79	1 102,54	38,96	34,82	14,05	160,64	22,13	3,35		
11/20/2025	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		
		Sült zöldségkrém	209,61	50,15	0,43	5,02	2,42	0,75	0,00	0,25	7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Salátalevelel	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		E Zellerkrémleves	295,71	70,74	1,92	2,35	0,80	10,15	0,02	0,33	1,7,9	
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7	
		Tonhalas bolognai	762,15	182,33	8,19	11,94	3,48	9,48	4,91	1,01	4,9,(1),(3),(6),(7),(1)	
		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	
		U Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Natúr kockasajttal	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	4 480,96	1 072,00	40,04	38,08	14,94	139,22	15,01	3,81		
11/21/2025	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		
		Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		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		
		E Kukoricagaluska-leves	250,44	59,91	1,39	2,59	0,31	7,57	0,01	0,33	1,3,9	
		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	
		Sóskamártással	483,34	115,63	4,27	2,13	0,90	18,87	6,99	0,34	1,7	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U Almás táska	1 324,02	316,75	5,20	13,50	6,00	42,90	14,80	0,50	1	
		Összesen:	4 413,91	1 055,96	35,44	35,19	16,88	139,89	42,08	2,77		