

Heti étlap - 2025.11.24 - 11.28

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Citromos tea Natúr vajkrémes [7] Félbarna kenyér [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 7,0g Zsír: 8,7g T.Zs.: 4,1g Szén.: 48,0g Cukor: 15,0g Só: 0,0g Ener.: 299,9kcal	Tízórai Tehéntej 1,5% [7] Mézes Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 12,9g Zsír: 6,1g T.Zs.: 7,1g Szén.: 48,6g Cukor: 8,1g Só: 1,0g Ener.: 301,5kcal	Tízórai Almás-fahéjas tea Sárgarépás sajtvarázskrém [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Fehé.: 6,7g Zsír: 7,5g T.Zs.: 3,3g Szén.: 43,7g Cukor: 15,0g Só: 0,3g Ener.: 270,6kcal	Tízórai Meggyes tea Sült húskrém [7,10,(12)] Rozskenyér [1] Fehé.: 7,6g Zsír: 8,2g T.Zs.: 7,7g Szén.: 45,4g Cukor: 15,0g Só: 1,0g Ener.: 287,5kcal	Tízórai Tehéntej 1,5% [7] Gabonagolyó [(1,3,5,7)] Alma Fehé.: 9,4g Zsír: 3,4g T.Zs.: 1,7g Szén.: 39,7g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 228,9kcal
Ebéd Karfiollevés Borsos tokány [(1)] Párolt rizsszel Fehé.: 15,5g Zsír: 24,3g T.Zs.: 5,7g Szén.: 56,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 509,3kcal	Ebéd Tejfölös zöldbableves [1,7] Paprikás burgonya Vegyes vágottal [15,(10,12)] Félbarna kenyérrel [1] Mandarin Fehé.: 14,0g Zsír: 17,7g T.Zs.: 4,5g Szén.: 57,4g Cukor: 0,0g Só: 1,7g Ener.: 356,9kcal	Ebéd Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)] Levesbetét [1,3] Fasírt [1,3] Tökfőzelékkel [1,7] Rozskenyérrel [1] Fehé.: 18,2g Zsír: 23,2g T.Zs.: 9,3g Szén.: 56,3g Cukor: 7,0g Só: 1,7g Ener.: 514,7kcal	Ebéd Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)] Félbarna kenyérrel [1] Grízes tészta [1,3] Baracklevárral [(12)] Porcukorral Fehé.: 23,4g Zsír: 13,8g T.Zs.: 3,0g Szén.: 113,8g Cukor: 29,3g Só: 0,9g Ener.: 676,4kcal	Ebéd Paradisomleves [1,9] Rántott sertésszelet [1,3] Tört burgonyával [(7)] Tartármártással [3,7,10,(1,12)] Fehé.: 19,8g Zsír: 62,1g T.Zs.: 10,0g Szén.: 62,1g Cukor: 3,2g Só: 1,6g Ener.: 894,2kcal
Uzsonna Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 8,3g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,2g Szén.: 28,2g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 226,3kcal	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	Uzsonna Csirkemellsonkás Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 8,3g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g Szén.: 29,9g Cukor: 0,1g Só: 0,6g Ener.: 178,8kcal	Uzsonna Félbarna kenyér [1] Trappista sajt szelettel [7] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 11,6g Zsír: 8,2g T.Zs.: 4,8g Szén.: 32,0g Cukor: 0,1g Só: 0,6g Ener.: 249,2kcal	Uzsonna Diákcsomagolás 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

48. hét

Óvodás, iskolás étlap

11.24. - 11.28.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zsíros kenyér Óvodás: Vajkrém Póréhagyma	Tej Méz Rozskenyér Margarin	Almás-fahéjas tea Sárgarépás sajtvarázskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea Sülthúskrém Rozskenyér	Tej Gabonagolyó Alma
Leves	Magyaros karfiolleves	Tejfölös zöldbableves	Vajgaluska leves	Lencsegulyás Félbarna kenyér	Paradicsom leves
Főétel	Borsos tokány Párolt rizs	Paprikás burgonya Vegyes vágott Félbarna kenyér Mandarin	Fasírt Tökfőzelék Rozskenyér	Grízes tészta Barack lekvár Porcukor szórat	Rántott sertésszelet Tört burgonya Tartármártás
Uzsonna	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin	Helyben sült sajtkrémes rúd	Csirkemell sonka Zsemle Margarin Jégcsapretek	Sajt szelet Félbarna kenyér Margarin Kígyóuborka	Mátrai diákcsemege Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika

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

Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Natúr vajkrémes[7] Félbarna kenyér[1] Póréhagymakarikával			Tehéntej[7] Mézes Rozskenyér[1] Margarinnal(7)			Almás-fahéjas tea Sárgarépás sajtvarázskrémés[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Meggyes tea Sült húskrémés[7,10,(12)] Rozskenyér[1]			Tehéntej[7] Gabonagolyó(1,3,5,7) Alma		
		Energia: 299.90 Kcal / 1,253.58 KJ			Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ			Energia: 287.47 Kcal / 1,201.62 KJ			Energia: 228.92 Kcal / 956.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.95 g	8.69 g	4.05 g	12.90 g	6.08 g	7.05 g	6.73 g	7.45 g	3.32 g	7.64 g	8.17 g	7.74 g	9.35 g	3.42 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.04 g	14.99 g	0.00 g	48.64 g	8.10 g	1.03 g	43.74 g	14.99 g	0.34 g	45.43 g	14.99 g	0.97 g	39.70 g	0.00 g	0.96 g		

Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Karfiollevés Borsos tokány (1) Párolt rizszel			Tejfőlös zöldbableves[1,7] Paprikás burgonya Vegyes vágottal[15,(10,12)] Félbarna kenyérrel[1] Mandarin			Vajgaluskaleves[1,3,9,(7)] Fasírt[1,3] Tökfőzelékkel[1,7] Rozskenyérrel[1]			Magyaros lencsegyűs [1,7,10,(12)] Félbarna kenyérrel[1] Grízés tészta[1,3] Baracklekvárral(12) Porcukorral			Paradisomleves[1,9] Rántott sertésszelet[1,3] Tört burgonyával(7) Tartármártással [3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 509.26 Kcal / 2,128.71 KJ			Energia: 356.88 Kcal / 1,491.76 KJ			Energia: 514.69 Kcal / 2,151.40 KJ			Energia: 676.38 Kcal / 2,827.27 KJ			Energia: 894.24 Kcal / 3,737.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.52 g	24.30 g	5.68 g	13.98 g	17.68 g	4.50 g	18.24 g	23.19 g	9.26 g	23.36 g	13.81 g	2.97 g	19.80 g	62.14 g	10.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.72 g	0.02 g	1.38 g	57.36 g	0.02 g	1.67 g	56.26 g	7.00 g	1.65 g	113.80 g	29.25 g	0.94 g	62.11 g	3.20 g	1.57 g		

Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)			Helyben sült sajtkrémés rúd[1,7]			Csirkemellsonkás Zsemle[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel			Félbarna kenyér[1] Trapista sajt szelettel[7] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Diákcsemegés Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával		
		Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 178.83 Kcal / 747.51 KJ			Energia: 249.20 Kcal / 1,041.66 KJ			Energia: 193.23 Kcal / 807.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.30 g	8.89 g	3.23 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.32 g	2.93 g	1.22 g	11.62 g	8.24 g	4.80 g	7.38 g	5.33 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.19 g	0.00 g	0.98 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.87 g	0.13 g	0.56 g	32.04 g	0.09 g	0.56 g	28.91 g	0.00 g	0.46 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 Alberti, Felső út 65.

Csepeortes adószám: 17783408-5-13

Adószám: 26215633-4-13

Élelmészvezető

Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025	hátfel (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A											
			T Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Natúr vajkrém	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	
			Póréhagymakarikával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
			E Karfiollevés	114,06	26,56	1,08	1,15	0,14	3,16	0,02	0,63		
			Borsos tokány	696,83	166,71	9,08	13,67	4,45	1,63	0,00	0,49	(1)	
			Párolt rizszel	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26		
			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)	
			Összesen:	4 331,11	1 035,43	30,77	41,88	12,96	132,95	15,01	2,36		
11/25/2025	oldal (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A											
			T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Mézes	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
			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)	
			E Tejfölös zöldbableves	264,11	63,18	1,62	3,19	0,67	6,90	0,01	1,05	1,7	
			Paprikás burgonya	1 140,24	180,02	8,56	13,93	3,74	27,53	0,01	0,26		
			Vegyes vágottal	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)	
			Félbarna kenyérrel	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
			U Helyben sült sajtkrém rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
			Összesen:	3 825,44	822,42	34,87	26,07	15,16	139,28	8,12	4,39		
11/26/2025	szarad (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A											
			T Almás-fahéjas tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Sárgarépás sajtváráskrém	280,80	67,18	1,04	6,69	3,28	0,61	0,00	0,26	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Vajgaluskaleves	225,31	53,90	1,19	2,31	0,62	6,92	0,01	0,59	1,3,9,(7)	
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Fasírt	821,06	196,43	10,10	12,59	4,33	9,31	0,00	0,57	1,3	
			Tökfőzelékkel	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	6,99	0,09	1,7	
			Rozskenyérrel	322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35	1	
			U Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			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)	
			Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
			Összesen:	4 029,91	964,09	33,29	33,57	13,80	129,87	22,12	2,55		
11/27/2025	csitkés (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A											
			T Meggyes tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Sült húskrém	299,42	71,63	1,45	7,06	3,22	0,49	0,00	0,27	7,10,(12)	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			E Magyaros lencsegulyás	851,05	203,60	10,94	9,75	2,36	17,74	0,00	0,38	1,7,10,(12)	
			Félbarna kenyérrel	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			Grízes tészta	1 242,44	297,23	9,38	3,76	0,52	56,12	5,00	0,56	1,3	
			Baracklevárral	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 Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			Trapista 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)	
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
			Összesen:	5 070,60	1 213,05	42,62	30,22	15,51	191,27	44,33	2,47		
11/28/2025	mátn (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A											
			T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Gabonagolyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,03	24,90	0,00	0,68	(1),(3),(5),(7)	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			E Paradicsomleves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,45	1,9	
			Rántott sertésszelet	1 329,96	318,17	12,71	22,92	3,61	14,81	0,00	0,65	1,3	
			Tört burgonyával	974,53	233,14	4,26	8,48	1,52	34,02	0,00	0,31	(7)	
			Tartármártással	1 180,11	282,32	1,00	30,19	4,83	1,30	0,20	0,16	3,7,10,(1),(12)	
			U Diákcsomag	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:	5 502,53	1 316,39	36,53	70,89	13,53	130,72	3,20	2,99		