

Heti étlap - 2025.12.01 - 12.05

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 14,1g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 59,5g Cukor: 14,6g Só: 0,9g
Ener.: 379,5kcal

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Panírozott dínó
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
Fehé.: 12,9g Zsír: 11,0g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 53,8g Cukor: 12,1g Só: 1,1g
Ener.: 369,7kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 10,3g Zsír: 3,1g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 30,3g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 190,2kcal

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Sajtos tonhalkrém [4,7]
Rozskenyér [1]
Póréhagymakarikával
Fehé.: 8,5g Zsír: 8,1g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 46,6g Cukor: 15,0g Só: 1,0g
Ener.: 294,6kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Pásztor bulgur [1]
Csemege uborkával [15,(12)]
Fehé.: 16,7g Zsír: 14,9g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 43,4g Cukor: 0,0g Só: 2,3g
Ener.: 369,0kcal

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,8,11,12]
Kivi
Fehé.: 10,0g Zsír: 19,1g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 37,7g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 368,9kcal

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Sült paprikakrém [7]
Félbarna kenyér [1]
Fehé.: 6,5g Zsír: 7,5g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 47,2g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 283,7kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Trapista sajtos [7]
Tejfölös [7]
spagetti [1,3]
Fehé.: 24,8g Zsír: 21,3g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 66,5g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 560,5kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kigyóborkával
Fehé.: 7,6g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 29,1g Cukor: 0,1g Só: 1,0g
Ener.: 197,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Rozskenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 11,9g Zsír: 8,1g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 46,1g Cukor: 15,1g Só: 0,9g
Ener.: 319,6kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Budapest sertésragu [1]
Párolt rizzsel
Fehé.: 18,7g Zsír: 26,1g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 69,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 591,2kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]
Fehé.: 7,9g Zsír: 6,5g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 23,3g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 184,6kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 12,4g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 46,8g Cukor: 8,1g Só: 0,4g
Ener.: 289,1kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma
Fehé.: 27,3g Zsír: 33,6g T.Zs.: 9,7g
Szén.: 69,0g Cukor: 1,7g Só: 1,8g
Ener.: 696,1kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Fehé.: 4,8g Zsír: 1,4g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 17,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 99,7kcal

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

49. hét

Óvodás, iskolás étlap

12.01. - 12.05.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kalács	Citromos tea Sajtos tonhalkrém Rozskenyér Póréhagyma	Barackos tea Sült paprikakrém Félbarna kenyér	Almás-fahéjas tea Tojáskarika Rozskenyér Margarin Paradicsom	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
Leves	Magyaros zellerleves	Csontleves	Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér	Kukoricagaluska leves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka
Főétel	Zöldborsófőzelék Panírozott dínó Rozskenyér	Pásztorbulgur Csemegeuborka	Sajtos-tejfölös tészta	Budapest ragu Párolt rizs	Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma
Uzsonna	Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Helyben sült rácsos túrós táska Kiwi	Zala felvágott Korpás zsemle Margarin Kígyóuborka	Kifli Kockasajt	Helyben sült sajtos rúd

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

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7] Kalács[1,3,7]			Citromos tea Sajtos tonhalkrém[4,7] Rozskenyér[1] Póréhagymakarikával			Barackos tea Sült paprikakrém[7] Félbarna kenyér[1]			Almás-fahéjas tea Rozskenyér[1] Főtt tojáskarikával[3] Margarinnal(7) Paradicsommal			Tehéntej[7] Mézes Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)		
		Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 KJ			Energia: 294.60 Kcal / 1,231.43 KJ			Energia: 283.71 Kcal / 1,185.91 KJ			Energia: 319.58 Kcal / 1,335.84 KJ			Energia: 289.09 Kcal / 1,208.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav
		14.06 g	9.33 g	4.24 g	8.49 g	8.06 g	8.58 g	6.54 g	7.45 g	3.47 g	11.89 g	8.05 g	6.93 g	12.40 g	5.73 g	2.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.51 g	14.57 g	0.90 g	46.58 g	14.99 g	0.95 g	47.21 g	14.99 g	0.25 g	46.09 g	15.14 g	0.94 g	46.83 g	8.10 g	0.41 g		

Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros zellerleves[9] Panírozott dínó Zöldborsófőzelékkel[1,7] Rozskenyérrel[1]			Csontleves [9,(1)] Pásztor bulgur[1] Csemege uborkával[15,(12)]			Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyérrel[1] Trapista sajtos-[7] Tejfölös[7] spagetti [1,3]			Kukoricagaluskaleves[1,3,9] Budapest sertésragu[1] Párolt rizszel			Fokhagymakrémleves[1,7] Pirított kenyérkockával[1] Bolognai [9,(1,3,6,7,12)] spagetti [1,3] Reszelt trapista sajttal[7] Alma		
		Energia: 369.70 Kcal / 1,545.35 KJ			Energia: 368.99 Kcal / 1,542.38 KJ			Energia: 560.45 Kcal / 2,342.68 KJ			Energia: 591.22 Kcal / 2,471.30 KJ			Energia: 696.13 Kcal / 2,909.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav
		12.92 g	11.01 g	3.70 g	16.70 g	14.94 g	4.94 g	24.80 g	21.32 g	7.90 g	18.70 g	26.11 g	5.21 g	27.28 g	33.61 g	9.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.77 g	12.07 g	1.07 g	43.39 g	0.02 g	2.33 g	66.50 g	0.00 g	1.53 g	69.52 g	0.01 g	0.97 g	69.00 g	1.74 g	1.84 g		

Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Szendvics sonkás Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)] Kivi			Zala felvágottas Korpás zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Kifli[1,(7)] Natúr kockasajttal[7]			Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]		
		Energia: 190.21 Kcal / 795.08 KJ			Energia: 368.90 Kcal / 1,542.00 KJ			Energia: 197.01 Kcal / 823.50 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír[sav
		10.30 g	3.09 g	1.05 g	9.97 g	19.06 g	5.70 g	7.63 g	5.56 g	2.35 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.28 g	0.00 g	0.60 g	37.67 g	0.00 g	1.47 g	29.07 g	0.09 g	0.98 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	17.00 g	0.00 g	1.02 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.
Céginformációk: 17783403-5-11
Adószám: 26215833-4-13
Élelmézsvezető



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7	
		Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63	1,3,7	
		E Magyaros zellerleves	103,35	24,73	0,84	0,49	0,06	4,02	0,02	0,34	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	
		Rozskenyérrel	322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35	1	
		U Szendvics sonkás	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	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)	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		Összesen:	3 926,66	939,40	37,28	23,43	8,99	143,56	26,64	2,57		
12/2/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves										
		T Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
		Sajtos tonhalkrém	298,39	71,38	1,86	6,89	4,06	0,38	0,00	0,25	4,7	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Póréhagymakarikával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		E Csontleves	117,08	28,01	1,19	0,75	0,03	4,12	0,02	0,74	9,(1)	
		Pásztor bulgur	1 402,26	335,47	15,27	14,15	4,91	38,23	0,00	0,63	1	
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
		U Helyben sült rácsos túrós táska	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)	
		Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
		Összesen:	4 315,79	1 032,49	35,16	42,06	19,22	127,64	15,01	4,75		
12/3/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
		Sült paprikakrém	280,69	67,15	0,53	6,82	3,29	0,83	0,00	0,25	7	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		E Alföldi gulyásleves	447,26	107,00	5,43	5,66	1,03	8,27	0,00	0,34		
		Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		Trapista sajtos-	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
		Tejfölös	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7	
		spagetti	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67	1,3	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
12/4/2025	bárány (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		
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Kukoricagaluska-leves	245,39	58,71	1,26	2,58	0,31	7,42	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	
		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 Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Natúr kockasajttal	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7	
12/5/2025	bárány (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		
		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 Fokhagymakrémleves	724,75	173,39	2,95	12,75	2,38	11,39	0,01	0,29	1,7	
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Bolognai	658,68	157,58	7,92	10,73	3,57	6,17	1,73	0,46	9,(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 trapista 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 sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	
		Összesen:	4 535,00	1 084,93	44,52	40,74	14,50	132,83	9,84	3,27		