

Heti étlap - 2025.12.15 - 12.19

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Magyaros vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 48,4g	Cukor: 15,0g	Só: 0,0g
Ener.: 300,4kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Marhapörkölt
Galuskával [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 53,3g	Cukor: 0,0g	Só: 4,6g
Ener.: 456,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült gesztenyés rúd [6,(5,8)]
Kivi

Fehé.: 2,4g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 36,9g	Cukor: 17,6g	Só: 0,1g
Ener.: 211,6kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Vajas pogácsa [1,7,(6,12)]

Fehé.: 9,3g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 36,6g	Cukor: 12,5g	Só: 1,1g
Ener.: 329,8kcal		

Ebéd

Reszelt tésztaleves [1,3,9]
Sült csirkecomb [(10)]
Rizi-bizivel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 39,6g	Zsír: 17,5g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 71,4g	Cukor: 5,8g	Só: 3,1g
Ener.: 605,2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7,3g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 28,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 190,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
Tavaszi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7,8g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 43,6g	Cukor: 15,0g	Só: 0,5g
Ener.: 257,4kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Szilvalekváros gombóc [1]
Porcukorral
Mandarin

Fehé.: 15,1g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 92,7g	Cukor: 20,0g	Só: 1,0g
Ener.: 497,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]
Túró Rudi [7,(1)]

Fehé.: 11,9g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 39,1g	Cukor: 5,8g	Só: 1,7g
Ener.: 232,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Eatrend Tepertőkrémes [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 46,1g	Cukor: 15,0g	Só: 1,1g
Ener.: 279,8kcal		

Ebéd

Brokkolikrémesleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Toscan csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 20,4g	Zsír: 19,7g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 63,2g	Cukor: 2,7g	Só: 2,4g
Ener.: 514,4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 9,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 45,3g	Cukor: 22,5g	Só: 0,9g
Ener.: 275,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Vaníliás túrókrémes [7,(12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 42,2g	Cukor: 2,4g	Só: 0,3g
Ener.: 267,7kcal		

Ebéd

Téli varázs gyümölcsleves [1,7]
Rántott halfilé [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával [(7)]
Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 19,8g	Zsír: 86,2g	T.Zs.: 12,4g
Szén.: 76,4g	Cukor: 13,0g	Só: 1,4g
Ener.: 1165,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8,5g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 229,1kcal		

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

51. hét

Óvodás, iskolás étlap

12.15. - 12.19.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zsíros kenyér Ovi: Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma	Karamellás tej Vajas pogácsa	Meggyes tea Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin	Almás-fahéjas tea Tepertőkrém Rozskenyér Paprika	Tej Vaníliás túrókrém Zsemle
Leves	Erőleves	Reszelt tésztaleves	Tárkonyos sertésraguleves	BrokkolikréMLEves Levesgyöngy	Téli varázs gyümölcsleves
Főétel	Marhapörkölt Galuska Csemege uborka	Sült csirkecomb Rizi-bizi Céklasaláta	Szilvalekváros gombóc Porcukor szórat Mandarin	Toscan paradicsomos csirkeragu Penne tészta Reszelt sajt szórat	Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Majonéz
Uzsonna	Helyben sült gesztenyés rúd Kivi	Turista szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kígyóuborka	Helyben sült sajtkrémes rúd Túró rudi	Epres gyümölcsjoghurt kifli	Bécsi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Jégcsapretek

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-11
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Magyaros vajkrém[7] Félbarna kenyér[1] Lilahagymával			Karamellás tej[7] Vajas pogácsa[1,7,(6,12)]			Meggyes tea Tavaszi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)			Almás-fahéjas tea Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)] Rozskenyér[1] Paprikával			Tehéntej [7] Vaníliás túrókrém[7,(12)] Zsemle[1]		
		Energia: 300.44 Kcal / 1,255.84 KJ			Energia: 329.75 Kcal / 1,378.36 KJ			Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 267.65 Kcal / 1,118.78 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
		6.75 g	8.65 g	4.05 g	9.26 g	16.10 g	5.21 g	7.76 g	5.68 g	2.04 g	8.88 g	9.46 g	8.05 g	13.86 g	4.68 g	2.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.44 g	14.99 g	0.00 g	36.57 g	12.49 g	1.06 g	43.60 g	14.99 g	0.51 g	46.13 g	15.02 g	1.09 g	42.20 g	2.40 g	0.34 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Erőleves[9] Marhapörkölt Galuskával[1,3,7] Csemege uborkával[15,(12)]			Reszelt tésztaleves[1,3,9] Sült csirkecomb(10) Rizi-bizivel Céklasalátával[15,(12)]			Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)] Szilvalekváros gombóc[1] Porcukorral Mandarin			Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)] Levesgyönggyel[1,3,7] Toscan csirkeragu Penne tésztával[1,3] Reszelt trapista sajttal[7]			Téli varázs gyümölcsleves[1,7] Rántott halfilé[1,3,4] Petrezselymes burgonyával(7) Majonézzel[3,10,(1,7)]		
		Energia: 553.07 Kcal / 2,311.83 KJ			Energia: 605.19 Kcal / 2,529.69 KJ			Energia: 497.64 Kcal / 2,080.14 KJ			Energia: 514.42 Kcal / 2,150.28 KJ			Energia: 1,165.31 Kcal / 4,871.00 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
		23.55 g	17.72 g	4.47 g	39.58 g	17.51 g	3.05 g	15.09 g	5.87 g	1.74 g	20.38 g	19.69 g	7.49 g	19.77 g	86.24 g	12.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.40 g	0.00 g	4.65 g	71.38 g	5.84 g	3.09 g	92.69 g	19.99 g	0.95 g	63.19 g	2.74 g	2.42 g	76.38 g	12.99 g	1.44 g		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült gesztenyés rúd[6,(5,8)] Kivi			Turista szalámis Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóuborkával			Helyben sült sajtkrém rúd[1,7] Túró Rudi[7,(1)]			Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kiflivel[1,(7)]			Bécsi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel		
		Energia: 211.62 Kcal / 884.57 KJ			Energia: 190.68 Kcal / 797.04 KJ			Energia: 232.56 Kcal / 972.10 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 229.09 Kcal / 957.60 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
		2.40 g	5.25 g	0.92 g	7.28 g	5.27 g	2.00 g	11.92 g	5.51 g	5.33 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.52 g	8.91 g	3.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.85 g	17.55 g	0.06 g	28.50 g	0.09 g	0.47 g	39.08 g	5.80 g	1.70 g	45.25 g	22.45 g	0.90 g	28.72 g	0.13 g	0.99 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, Pesti út 65.
Céltörzsi adószám: 17783403-5-13-00000000
Adószám: 26215833-4-13
Élelmézésvezető



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025	bárány (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		
		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	
		Lilahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,33	9	
		Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96		
		Galuskával	1 100,87	263,37	10,26	1,46	0,08	50,22	0,00	2,36	1,3,7	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
		U Helyben sült gesztenyes rúd	630,00	150,72	1,40	4,65	0,92	25,55	17,55	0,05	6,(5),(8)	
		Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
		Összesen:	4 452,19	1 065,13	32,70	31,62	9,44	157,69	32,54	4,71		
12/16/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
		Vajas pogácsa	762,85	182,50	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,7,(6),(12)	
		E Reszelt tésztalesves	338,43	80,96	3,50	0,58	0,10	15,16	0,01	1,02	1,3,9	
		Sült csirkecomb	826,44	197,71	29,36	8,28	1,97	1,36	0,27	1,32	(10)	
		Rizi-bizivel	1 258,70	301,12	6,20	8,61	0,98	49,30	0,00	0,26		
		Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)	
		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)	
		Kígyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		Összesen:	4 705,13	1 125,62	56,12	38,88	10,26	136,45	18,42	4,62		
12/17/2025	bárány (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		
		Tavaszi felvágottas	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
		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 Tárkonyos sertésraguleves	425,56	101,81	6,39	4,91	1,73	7,76	0,01	0,41	1,7,9,10,(12)	
		Szilvalekváros gombóc	1 369,14	327,55	8,28	0,78	0,01	69,06	9,99	0,54	1	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
		U Helyben sült sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
		Túró Rudi	286,58	68,56	3,93	3,20	1,72	5,80	5,80	0,01	7,(1)	
		Összesen:	4 128,12	987,59	34,77	17,06	9,11	175,37	40,78	3,16		
12/18/2025	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		
		Eatrend Tepertőkrémes	246,67	59,01	2,39	8,27	3,53	0,44	0,03	0,39	3,7,10,(1),(12)	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		E Brokkolikrémesleves	400,61	95,84	2,85	4,91	1,37	9,96	0,14	0,45	1,7,(3),(6),(12)	
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7	
		Toscan csirkeragu	208,12	49,79	1,53	2,35	0,99	5,58	2,52	0,80		
		Penne tésztával	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 Eper ízű gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Összesen:	4 470,72	1 069,56	38,61	35,22	18,77	154,57	40,21	4,41		
12/19/2025	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	
		Vaníliás túrókrémes	142,09	33,99	2,36	1,33	0,73	3,10	2,40	0,01	7,(12)	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		E Téli varázs gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27	1,7	
		Rántott halfilé	1 752,86	419,34	13,29	32,35	4,15	17,53	0,00	0,77	1,3,4	
		Petrezselymes burgonyával	921,63	220,49	4,58	5,97	1,57	36,06	0,00	0,30	(7)	
		Majonézzel	1 772,28	423,99	0,65	46,58	5,99	0,02	0,00	0,10	3,10,(1),(7)	
		U 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)	
		Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
		Összesen:	6 983,77	1 662,05	42,15	99,83	18,13	147,30	15,52	2,77		