

HÉTFŐ Tízórai Csipkebogyós tea Natúr vajkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paprikával Fehé.: 6,5g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,9g Szén.: 44,3g Cukor: 15,0g Só: 0,1g Ener.: 284,3kcal Ebéd Magyaros zellerleves [9] Panírozott dinó Zöldborsófőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral [1] Fehé.: 12,7g Zsír: 10,8g T.Zs.: 1,5g Szén.: 52,9g Cukor: 12,1g Só: 0,8g Ener.: 363,5kcal Uzsonna Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,(3,6,12)] Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g Szén.: 40,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g Ener.: 341,2kcal	KEDD Tízórai Epres tea Sertés párizzis Rozskenyér [1] Kígyóborkával Margarinnal [(7)] Fehé.: 8,8g Zsír: 6,8g T.Zs.: 7,0g Szén.: 45,3g Cukor: 15,1g Só: 1,2g Ener.: 278,1kcal Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rakott brokkoli rizzzel [1,7] Fehé.: 17,9g Zsír: 19,0g T.Zs.: 6,3g Szén.: 54,9g Cukor: 13,0g Só: 2,5g Ener.: 460,6kcal Uzsonna Korpás kifli [1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal [7] Mandarin Fehé.: 9,2g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,2g Szén.: 35,3g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 210,3kcal	SZERDA 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 Tárkonyos zöldségleves [1,7,9] Fokhagymás sertéssült [(1,10)] Burgonyapürével [7] Vitaminsalátával Fehé.: 19,2g Zsír: 13,9g T.Zs.: 4,0g Szén.: 52,1g Cukor: 4,3g Só: 1,3g Ener.: 415,3kcal Uzsonna Diákcsemegés Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 7,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 6,3g Szén.: 30,5g Cukor: 0,1g Só: 1,1g Ener.: 203,6kcal	CSÜTÖRTÖK Tízórai Barackos tea Zala felvágottas Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 9,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 6,7g Szén.: 45,5g Cukor: 15,1g Só: 1,2g Ener.: 276,3kcal Ebéd Füstölt sajtos karfiolkremleves [1,7,(3,6,10,11)] Pirított kenyérkockával [1] Csirkepaprikás [1,7] Szarvacskaszerű tésztával [1,3] Céklasalátával [15,(12)] Fehé.: 31,8g Zsír: 13,9g T.Zs.: 3,9g Szén.: 65,8g Cukor: 5,6g Só: 6,1g Ener.: 517,7kcal Uzsonna Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Alma Fehé.: 12,3g Zsír: 27,1g T.Zs.: 10,1g Szén.: 30,2g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 417,5kcal	PÉNTEK Tízórai Tehéntej 1,5% [7] Kalács [1,3,7] Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 0,9g Ener.: 339,0kcal Ebéd Májgaluskaleves [1,9] Levesbetét [1,3] Főtt tojás [3] Sóskafejeleves [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 21,1g Zsír: 14,1g T.Zs.: 4,2g Szén.: 48,0g Cukor: 7,4g Só: 1,4g Ener.: 437,2kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 9,5g Zsír: 3,6g T.Zs.: 5,6g Szén.: 30,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 193,9kcal	SZOMBAT Tízórai Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 7,2g Zsír: 8,5g T.Zs.: 4,6g Szén.: 44,8g Cukor: 15,0g Só: 0,3g Ener.: 286,4kcal Ebéd Csirkebecsinált leves [1,7,9] Túrós töltelkes gombóc [1,3,7,(6)] Porcukorral Fehé.: 27,5g Zsír: 6,5g T.Zs.: 1,5g Szén.: 130,6g Cukor: 20,0g Só: 5,1g Ener.: 693,0kcal Uzsonna Sajtos pogácsa PP [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
--	--	---	---	---	---

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

2. hét

Óvodás, iskolás étlap

01.05-01.09	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Csipkebogyó tea Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Epres tea Margarin Sertéspárizsi Rozskenyér Kígyóuborka	Kakaó Tejes kifli	Barackos tea Zalafelvágott Margarin Rozs kenyér Kígyóuborka	Tej Kalács	Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma
Leves	Magyaros zellerleves	Vegyes gyümölcsleves	Tárkonyos zöldségleves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Pirított kenyérkocka	Májgaluska leves	Csirkebecsinált leves
Főétel	Panírozott dinó Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott Brokkoli	Fokhagymás aprósült Burgonyapüré Vitamin saláta	Csirkepaprikás Szarvacska Cékla saláta	Főtt tojás Sóska Főtt burgonya	Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat
Uzsonna	Helyben sült kajsziabarackos háromszög	Zöldfűszeres kockasajt	Mátrai diákcsemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Helyben sült csokoládés rúd	Csirkemellsonka Margarin Rozskenyér	Helyben sült sajtos pogácsa
		Korpás kifli		Alma		
		Mandarin				

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 26215833-4-13

Tételek étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Dátum	Étkezési időpont	Étkezés	Étkezési hely	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés
1/2026	2026.01.05.	0042	Jászberény Óvoda 4-6 éves	T	Csajkebogyós 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
					Teljes körűs kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08
				E	Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00
					Magyaros zellerleves	103,35	24,73	0,84	0,49	0,06	4,02	0,02	0,34
					Parizrozott dinó	94,18	22,53	0,56	1,59	0,24	1,38	0,06	0,08
					Zöldborsofőzelékkel	1 024,96	245,21	8,49	8,39	1,14	33,40	11,99	0,30
					Teljes körűs kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04
				U	Helyben sült kajszibarackos	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67
					Összesen:	4 133,66	988,92	22,94	37,95	10,24	137,13	47,97	1,51
16/2026	2026.01.06.	0042	Jászberény Óvoda 4-6 éves	T	Egres tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
					Sertés pártizs	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
					Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70
					Kigyúborokával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
					Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06
				E	Vasgyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27
					Rakott brokkoli rizzel	1 501,02	359,10	16,64	17,62	6,62	32,17	0,00	2,18
				U	Körpés kftl	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56
					Zöldfűszeres kockasajttal	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19
					Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00
					Összesen:	4 003,26	949,02	35,87	28,95	14,50	135,54	28,07	4,43
17/2026	2026.01.07.	0042	Jászberény Óvoda 4-6 éves	A	Kakao	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27
					Kftl	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41
				E	Takonyos zöldségleves	217,91	52,13	2,31	1,04	0,53	8,19	0,01	0,32
					Fokhagymás sertéssült	459,11	109,83	10,68	6,83	1,80	1,25	0,32	0,11
					Burgonyapürével	891,88	213,37	5,25	5,75	1,66	34,28	0,00	0,38
					Vitamináltával	167,05	39,96	0,98	0,21	0,03	8,39	4,00	0,53
				U	Diákcsomag	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
					Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70
					Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06
					Jégsaprettekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
					Összesen:	3 618,94	865,77	37,77	22,85	12,10	126,01	14,45	3,11
18/2026	2026.01.08.	0042	Jászberény Óvoda 4-6 éves	A	Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	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
					Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06
					Kigyúborokával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
				E	Füstölt sajtos karfiolkrémes	394,36	93,61	4,03	5,31	2,15	7,56	0,02	0,92
					Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00
					Csirkemagokkal	526,25	125,90	16,03	4,19	1,05	5,84	0,00	0,38
					Szavacska készíttával	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	4,35
					Cékasalattával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	0,49	15,(12)
				U	Helyben sült csokoládés rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38
					Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
					Összesen:	5 067,13	1 211,50	53,19	47,32	20,73	141,43	20,66	8,71
19/2026	2026.01.09.	0042	Jászberény Óvoda 4-6 éves	A	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27
					Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63
				E	Májgulyakeles	79,68	19,06	0,80	0,41	0,11	3,34	0,11	0,36
					Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05
					Főtt tojás	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35
					Sóskafelekkel	594,23	142,16	5,81	3,33	1,02	21,14	6,99	0,42
					1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,26
				U	Csirkemellborsó	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
					Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70
					Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06
					Összesen:	4 054,49	969,98	44,38	27,02	14,04	128,32	11,98	3,53
110/2026	2026.01.10.	0042	Jászberény Óvoda 4-6	T	Almás-fahéjas tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
					Natúr sajtkrémes	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24
					Teljes körűs kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08
					Pöréghagymakarikával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00
				E	Csirkemellborsó	399,39	94,33	7,41	2,95	0,87	9,62	0,01	1,32
					Turó tohaleves gombóc	2 334,44	558,48	20,06	3,53	0,58	110,96	9,99	3,75
					Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
				U	Sajtos pogácsa PP	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79
					Összesen:	4 861,89	1 161,91	37,16	28,10	9,65	188,84	34,98	6,18