

Heti étlap - 2026.01.19 - 01.23

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

Zöldséges karfiollevés [1,9]
Roston sült csirkemell [(10)]
Sajtos-tejszínes mártással [1,7]
Párolt rizszel
 Fehé.: 21,1g Zsír: 28,8g T.Zs.: 8,7g
 Szén.: 60,5g Cukor: 0,4g Só: 2,9g
 Ener.: 587,0kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
 Fehé.: 9,1g Zsír: 9,3g T.Zs.: 7,7g
 Szén.: 30,8g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
 Ener.: 243,6kcal

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Sült paprikakrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával
 Fehé.: 6,4g Zsír: 7,6g T.Zs.: 3,5g
 Szén.: 44,3g Cukor: 15,1g Só: 0,3g
 Ener.: 272,9kcal

Ebéd

Erőleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Fehé.: 15,1g Zsír: 17,6g T.Zs.: 4,3g
 Szén.: 53,9g Cukor: 8,0g Só: 1,4g
 Ener.: 440,8kcal

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]
 Fehé.: 3,8g Zsír: 0,3g T.Zs.: 0,1g
 Szén.: 22,8g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
 Ener.: 109,3kcal

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözötttes [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
 Fehé.: 9,0g Zsír: 2,8g T.Zs.: 5,4g
 Szén.: 46,8g Cukor: 15,0g Só: 1,0g
 Ener.: 249,6kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Fehé.: 16,6g Zsír: 24,4g T.Zs.: 6,8g
 Szén.: 42,9g Cukor: 0,0g Só: 1,3g
 Ener.: 321,5kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Cornexi ZabRudi Sós-Karamellás [1,6,7,(5,8,11)]
 Fehé.: 6,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 4,9g
 Szén.: 35,9g Cukor: 6,3g Só: 1,1g
 Ener.: 224,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Narancs
 Fehé.: 12,8g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,6g
 Szén.: 51,9g Cukor: 8,1g Só: 0,4g
 Ener.: 313,9kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Leccsós sertésragu
Bulgurral [1]
 Fehé.: 20,5g Zsír: 30,2g T.Zs.: 7,6g
 Szén.: 65,0g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
 Ener.: 604,1kcal

Uzsonna

Kolbászkrémes [7]
Zsemle [1]
Póréhagymakarikával
 Fehé.: 6,2g Zsír: 7,8g T.Zs.: 3,6g
 Szén.: 30,1g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
 Ener.: 216,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Soproni felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
 Fehé.: 9,1g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,4g
 Szén.: 47,2g Cukor: 15,0g Só: 0,9g
 Ener.: 305,7kcal

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Vaníliás piskóta [1,3,7]
Csokoládé öntettel [7,15]
 Fehé.: 17,3g Zsír: 24,8g T.Zs.: 5,2g
 Szén.: 91,2g Cukor: 32,5g Só: 1,0g
 Ener.: 657,6kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]
Narancs
 Fehé.: 8,5g Zsír: 6,7g T.Zs.: 3,8g
 Szén.: 31,8g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
 Ener.: 226,0kcal

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

4. hét



Óvodás, iskolás étlap

01.19-01.23	eatrend Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	Kakaó Kalács	Vadmeggyes tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Erdei gyümölcsös tea Körözött Rozskenyér Paradicsom	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Narancs
Leves	Zöldséges karfiolleves	Erőleves	Magyaros csipetkeleves	Daragaluska leves
Főétel	Roston sült csirkemell Sajtos tejszín mártás Párolt rizs	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Virslipörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Lecsós sertésragu Párolt bulgur
Felnőtt	Mexikói babragu Teljes kiőrlésű kenyér	Pusztapörkölt Céklasaláta	Halfasírt Rizi-bizi Majonéz	Reszelt máj Tört burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Gyümölcsjogurt Kifli	Helyben sült sajtós rúd Sós-Karamellás Zabrudli	Kolbászkrém Zsemle Póréhagyma

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

Péntek
Csipkebogyó tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Paprika
Palóc gulyásleves Teljes kiörlésű kenyér
Vaníliás piskóta csokoládé öntet
Tojáspörkölt Galuska
Kockasajt Kifli
Narancs

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7] Kalács[1,3,7]			Meggyes tea Sült paprikakrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kígyóborkával			Erdei gyümölcsös tea Körözöttes[7] Rozskenyér[1] Paradicsommal			Tehéntej [7] Mézes Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Narancs			Csipkebogyós tea Soproni felvágottas Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával		
		Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 KJ			Energia: 272.89 Kcal / 1,140.68 KJ			Energia: 249.60 Kcal / 1,043.33 KJ			Energia: 313.94 Kcal / 1,312.27 KJ			Energia: 305.72 Kcal / 1,277.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.06 g	9.33 g	4.24 g	6.42 g	7.60 g	3.48 g	9.02 g	2.77 g	5.41 g	12.76 g	5.85 g	2.57 g	9.05 g	8.87 g	3.37 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	44.30 g	15.08 g	0.34 g	46.77 g	14.99 g	0.96 g	51.93 g	8.10 g	0.41 g	47.19 g	14.99 g	0.90 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldséges karfiolleves[1,9] Roston sült csirkemell(10) Sajtos-tejszínes mártással[1,7] Párolt rizszel			Erőleves[9] Paradicsomos[1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Magyaros csipetkeleves[1,3] Virslipörkölt Tejfölös zöldbabfőzelékkel[1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Daragaluska leves[1,3,9] Lecsós sertésragu Bulgurral [1]			Palóc gulyásleves[1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel[1] Vaníliás piskóta[1,3,7] Csokoládé öntettel[7,15]		
		Energia: 586.95 Kcal / 2,453.45 KJ			Energia: 440.84 Kcal / 1,842.71 KJ			Energia: 321.49 Kcal / 1,343.83 KJ			Energia: 604.12 Kcal / 2,525.22 KJ			Energia: 657.57 Kcal / 2,748.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.13 g	28.76 g	8.69 g	15.10 g	17.63 g	4.25 g	16.56 g	24.42 g	6.75 g	20.50 g	30.18 g	7.56 g	17.33 g	24.75 g	5.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.49 g	0.41 g	2.91 g	53.86 g	7.99 g	1.37 g	42.93 g	0.01 g	1.25 g	64.96 g	0.02 g	1.81 g	91.19 g	32.48 g	0.97 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Olasz felvágottas Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kifli[1,(7)]			Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]			Kolbászkrémes[7] Zsemle[1] Póréhagymakarikával			Kifli[1,(7)] Natúr kockasajttal[7] Narancs		
		Energia: 243.62 Kcal / 1,018.33 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 224.59 Kcal / 938.79 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 226.00 Kcal / 944.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.10 g	9.32 g	7.71 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	6.76 g	5.60 g	4.86 g	6.16 g	7.83 g	3.61 g	8.54 g	6.73 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.75 g	0.00 g	1.60 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	35.90 g	6.30 g	1.13 g	30.09 g	0.00 g	0.17 g	31.80 g	0.00 g	1.11 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 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783403-5-11
Adószám: 26215834-11
Élelmézésvezető

Tételek életp 2026.01.19. - 2026.01.25.										
	Csoport	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás
		Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás	Életp. írás
1/19/2026	T	Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27 7
			1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,83 1,3 7
			139,42	32,81	1,15	1,58	0,18	3,52	0,01	0,53 1,9
			372,63	89,15	12,49	3,86	0,54	1,23	0,40	0,83 (10)
			622,80	149,00	2,13	13,84	6,88	3,81	0,00	1,29 1,7
			1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26
			279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00
Összesen:			5 059,23	1 210,06	44,29	47,41	20,64	150,75	14,98	5,41
1/20/2026	T	Meggyes tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
			280,69	67,15	0,53	6,82	3,29	0,83	0,00	0,25 7
			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,33 9
			626,37	149,65	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,55 1,9
			631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32 3
			176,38	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,13
			296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 7,(1)
1/21/2026			U	Párizsi gyümölcs ízű gyümölcsjoghurt	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Összesen:					3 440,18	823,01	25,28	25,51	7,83	120,96
1/22/2026	T	Erdi gyümölcsös tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
			122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,26 7
			645,62	154,46	5,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
			448,66	107,33	2,54	4,21	0,51	14,60	0,01	0,35 1,3
			656,12	17,82	7,81	13,17	4,72	1,60	0,00	0,59
			523,07	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,27 1,7
			296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
			416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02 1,7,(3),(6),(8),(11),
			522,00	124,88	1,92	4,20	2,67	18,90	6,30	0,11 1,6,7,(5),(8),(11)
Összesen:			3 907,59	795,68	32,34	32,79	17,02	125,60	21,30	3,34
1/23/2026	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
			136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00
			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			103,87	24,85	0,36	0,12	0,00	5,10	0,00	0,00
			317,52	75,96	2,57	0,38	0,06	15,32	0,02	0,94 1,3,9
			114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			1 109,73	265,49	10,10	23,16	6,68	3,82	0,00	0,55
			983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27 1
			303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11 7
1/24/2026			U	Kávészárazított	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	29,50
	30,83	7,38			0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00
	4 742,32	1 134,54			39,42	43,86	13,74	146,98	8,12	2,39
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1/25/2026	T	Csipkebogyós tea			256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00
			279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00
			593,24	141,92	6,41	8,35	2,11	10,02	0,01	0,46 1,7
			296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
			1 333,71	319,07	4,79	10,19	1,41	51,60	24,98	0,33 1,3,7
			524,89	125,57	3,35	5,84	1,62	15,50	7,49	0,14 7,15
			456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
1/26/2026			U	Kávészárazított	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50
	173,11	41,41			0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Összesen:					4 971,25	1 189,29	34,92	40,35	12,35	170,18