

Heti étlap - 2026.01.26 - 01.30

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,8g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 45,5g	Cukor: 15,1g	Só: 1,2g
Ener.: 278,6kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Sertéspörkölt
Lencsefőzelékkel [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 23,8g	Zsír: 22,4g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 46,3g	Cukor: 1,2g	Só: 1,3g
Ener.: 484,4kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,2g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 228,3kcal		

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,2g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 46,8g	Cukor: 15,0g	Só: 0,3g
Ener.: 269,3kcal		

Ebéd

Bakonyi betyárgulyás [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Grízes tészta [1,3]
Baracklevélrel [(12)]
Porcukorral

Fehé.: 19,5g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 104,2g	Cukor: 29,3g	Só: 1,1g
Ener.: 609,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Alma

Fehé.: 3,1g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 24,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 234,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Tejeskávé [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 10,4g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 45,9g	Cukor: 17,7g	Só: 0,6g
Ener.: 282,5kcal		

Ebéd

Póréhagyma-krémes [1,7,(3,6,12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Rakott burgonya [1,3,7]

Fehé.: 21,2g	Zsír: 28,4g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 57,3g	Cukor: 0,1g	Só: 2,4g
Ener.: 469,8kcal		

Uzsonna

Diákcsemegés
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 30,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 205,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,0g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 47,4g	Cukor: 15,5g	Só: 0,0g
Ener.: 304,4kcal		

Ebéd

Fahéjas szilvaleves [1,7,(12)]
Rántott sertésszelet [1,3]
Tört burgonyával [(7)]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 18,8g	Zsír: 32,9g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 70,3g	Cukor: 9,3g	Só: 2,2g
Ener.: 659,6kcal		

Uzsonna

Almás táskák [1]

Fehé.: 5,2g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 42,9g	Cukor: 14,8g	Só: 0,5g
Ener.: 316,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Szilvalekváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,5g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 44,1g	Cukor: 5,4g	Só: 0,4g
Ener.: 279,0kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 26,9g	Zsír: 23,7g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 62,2g	Cukor: 2,1g	Só: 1,9g
Ener.: 507,3kcal		

Uzsonna

Turista felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kápi paprikával

Fehé.: 6,5g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 29,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 186,8kcal		

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

16 - édesgyökér

5. hét



Óvodás, iskolás étlap

01.26-01.30	eatrend Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Sertés párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Citromos tea Csicseriborsókrém Zsemle Paradicsom	Tejeskávé Briós	Barackos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Uborka	Tej Szilvalekvár Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
Leves	Csontleves	Bakonyi betyárleves Teljes kiőrlésű kenyér	Póréhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Fahéjas szilvaleves	Zöldborsóleves
Főétel	Sertés pörkölt Lencse főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Grízes tészta Barack lekvár Porcukor szórat	Rakott burgonya	Rántott sertésszelet Tört burgonya Csemegeuborka	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat
					Alma
Felnőtt	Lenmagos fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges lasagne	Stroganoff sertésragu Párolt rizs	Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Hentes tokány Párolt rizs
					Alma
Uzsonna	Sajt szelet Margarin Zsemle	Helyben sült Sajtos pogácsa Alma	Mátrai diákcsemege Rozskenyér Margarin Paprika	Helyben sült almás táskák	Turista felvágott Margarin Zsemle Kápia paprika

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-13
 Adószám: 26215833-4-13
 3

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsös tea Sertés párizsis Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel	Citromos tea Csicseriborsókrém [7,10,(12)] Zsemle[1] Paradicsommal	Tejeskávé[7] Bríós[1,3,7]	Barackos tea Tonhalkrém[3,4,7,10,(1)] Félbarna kenyér[1] Kígyóborkával	Tehéntej 1,5%[7] Szilvalekváros(12) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)
		Energia: 278.60 Kcal / 1,164.55 KJ	Energia: 269.27 Kcal / 1,125.55 KJ	Energia: 282.46 Kcal / 1,180.68 KJ	Energia: 304.41 Kcal / 1,272.43 KJ	Energia: 279.04 Kcal / 1,166.39 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.79 g6.77 g6.81 g	6.22 g6.18 g2.85 g	10.42 g6.22 g2.95 g	7.00 g9.42 g3.73 g	12.49 g5.73 g2.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Csontleves [9,(1)] Sertéspörkölt Lencsefőzelékkel[1,7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]	Bakonyi betyárgulyás[1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel[1] Grízes tészta[1,3] Baracklevéllel(12) Porcukorral	Póréhagyma-krémleves [1,7,(3,6,12)] Pirított kenyérkockával[1] Rakott burgonya[1,3,7]	Fahéjas szilvaleves [1,7,(12)] Rántott sertésszelet[1,3] Tört burgonyával(7) Csemege uborkával [15,(12)]	Zöldborsóleves[1,9] Bolognai [9,(1,3,6,7,12)] spagetti [1,3] Reszelt trappista sajttal[7] Alma
		Energia: 484.42 Kcal / 2,024.88 KJ	Energia: 609.62 Kcal / 2,548.21 KJ	Energia: 469.75 Kcal / 1,963.56 KJ	Energia: 659.63 Kcal / 2,757.25 KJ	Energia: 507.31 Kcal / 2,120.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.84 g22.43 g6.24 g	19.53 g12.39 g2.62 g	21.18 g28.36 g9.53 g	18.80 g32.89 g5.95 g	26.90 g23.72 g8.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zsemle[1] Trappista sajt szelettel[7] Margarinnal(7)	Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7] Alma	Diákcsomag Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával	Almás táska[1]	Turista felvágottas Zsemle[1] Margarinnal(7) Kávia paprikával
		Energia: 228.27 Kcal / 954.17 KJ	Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ	Energia: 205.68 Kcal / 859.74 KJ	Energia: 316.75 Kcal / 1,324.02 KJ	Energia: 186.84 Kcal / 780.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.24 g7.97 g4.60 g	3.06 g13.70 g3.58 g	7.88 g5.68 g6.33 g	5.20 g13.50 g6.00 g	6.46 g4.93 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.82 g0.00 g0.61 g	23.98 g0.00 g0.81 g	30.72 g0.00 g1.08 g	42.90 g14.80 g0.50 g	29.13 g0.00 g0.44 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-kéndioxid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783403-5-11
Adószám: 26215834-11
Élelmézésvezető

