

Heti étlap - 2026.02.09 - 02.13

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
 Fehé.: 12,6g Zsír: 8,0g T.Zs.: 3,7g
 Szén.: 50,4g Cukor: 12,7g Só: 0,9g
 Ener.: 324,9kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Paradicsomos káposztával [1]
Félbarna kenyérral [1]
 Fehé.: 21,2g Zsír: 26,4g T.Zs.: 7,2g
 Szén.: 56,7g Cukor: 9,3g Só: 2,0g
 Ener.: 551,3kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Korpás zsemle [1]
Paprikával
 Fehé.: 5,4g Zsír: 8,4g T.Zs.: 4,0g
 Szén.: 29,5g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
 Ener.: 216,5kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Bécsi felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 8,8g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,4g
 Szén.: 46,4g Cukor: 15,0g Só: 0,9g
 Ener.: 300,8kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Dejós [1,8,(5)]
tészta [1,3]
Mandarin
 Fehé.: 23,9g Zsír: 13,2g T.Zs.: 1,9g
 Szén.: 98,3g Cukor: 10,5g Só: 4,7g
 Ener.: 613,2kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]
Rákóczi túrós ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]
 Fehé.: 9,9g Zsír: 6,5g T.Zs.: 6,2g
 Szén.: 51,0g Cukor: 8,1g Só: 1,7g
 Ener.: 285,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Baracklekváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 12,4g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,6g
 Szén.: 45,9g Cukor: 7,1g Só: 0,4g
 Ener.: 285,3kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Finomfőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
 Fehé.: 26,4g Zsír: 18,5g T.Zs.: 3,7g
 Szén.: 53,5g Cukor: 3,0g Só: 3,3g
 Ener.: 492,3kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájassal
Póréhagymakarikával
 Fehé.: 7,3g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,3g
 Szén.: 34,8g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
 Ener.: 202,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal
 Fehé.: 11,8g Zsír: 12,4g T.Zs.: 4,7g
 Szén.: 42,7g Cukor: 19,8g Só: 1,1g
 Ener.: 192,4kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapišta sajttal [7]
 Fehé.: 28,2g Zsír: 17,9g T.Zs.: 7,3g
 Szén.: 55,2g Cukor: 0,4g Só: 3,5g
 Ener.: 426,6kcal

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Alma
 Fehé.: 2,4g Zsír: 9,4g T.Zs.: 2,3g
 Szén.: 29,7g Cukor: 10,0g Só: 0,3g
 Ener.: 216,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 11,2g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,4g
 Szén.: 43,5g Cukor: 15,1g Só: 0,3g
 Ener.: 302,8kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Budapest sertésragu [1]
Párolt rizzsel
 Fehé.: 17,5g Zsír: 24,5g T.Zs.: 5,5g
 Szén.: 80,0g Cukor: 13,0g Só: 0,9g
 Ener.: 606,6kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 9,0g Zsír: 9,3g T.Zs.: 7,9g
 Szén.: 30,3g Cukor: 0,1g Só: 1,6g
 Ener.: 241,1kcal

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

7.hét



Óvodás, iskolás étlap

02.09-02.13

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Molnárka	Barackos tea Bécsi felvágott Félbarna kenyér Margarin	Tej Baracklekvár Teljes kiőrlésű kenyér Margarin	Erdei gyümölcsstea Hot-dog Ketchup	Almás-fahéjas tea Főtt tojáskarika Teljes kiőrlésű kenyér Margarin
Leves	Daragaluska leves	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros csipetkeleves	Karalábéleves Kiskocka	Vegyes gyümölcsleves
Főétel	Paradicsomos káposzta Sertés aprósült Félbarna kenyér	Dejós tészta Mandarin	Csirke nuggets Finomfőzelék Rozskenyér	Carbonara Spagetti Reszelt sajt	Budapest sertésragu Párolt rizs
Felnőtt	Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya	Rizsfelfűjt Erdei gyümölcs öntet Mandarin	Zúzapörkölt Galuskával	Görög rakott burgonya	Rántott hal Kukoricás rizs
Uzsonna	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika	Helyben sült sajtkrémes rúd Rákóczi túrós zabrudi	Kenőmájas Zsemle Póréhagyma	Helyben sült kakaós csiga Alma	Olasz felvágott Margarin, rozskenyér Kígyóborka

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

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7] Molnárika[1,3,7]	Barackos tea Bécsi felvágottas Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7)	Tehéntej 1,5%[7] Baracklekváros(12) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)	Erdei gyümölcsös tea Hot-dog[1,7] Ketchuppal	Almás-fahéjas tea Teljes kiőrlésű kenyér[1] Főtt tojáskarikával[3] Margarinnal(7)
		Energia: 324.94 Kcal / 1,358.25 KJ	Energia: 300.82 Kcal / 1,257.43 KJ	Energia: 285.28 Kcal / 1,192.47 KJ	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ	Energia: 302.75 Kcal / 1,265.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.58 g8.01 g3.70 g	8.75 g8.79 g3.37 g	12.41 g5.73 g2.57 g	11.81 g12.39 g4.70 g	11.19 g7.66 g2.44 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.39 g12.69 g0.89 g	46.44 g14.99 g0.90 g	45.86 g7.13 g0.41 g	42.72 g19.79 g1.06 g	43.48 g15.14 g0.32 g
		Daragaluska leves[1,3,9] Levesbetét[1,3] Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)] Paradicsomos káposztával[1] Félbarna kenyérrel[1]	Babgulyás [1,9] Teljes kiőrlésű kenyérral[1] Dejós[1,8,(5)] tészta[1,3] Mandarin	Magyaros csipetkeleves [1,3] Csirke nuggets(1,3,7) Finomfőzelékkel[1,7] Rozskenyérrel[1]	Magyaros karalábéleves[1], Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)], spagetti [1,3] Reszelt trappista sajttal[7]	Vegyes gyümölcsleves[1,7] Budapest sertésragu[1] Párolt rizsszel
		Energia: 551.27 Kcal / 2,304.31 KJ	Energia: 613.20 Kcal / 2,563.18 KJ	Energia: 492.28 Kcal / 2,057.73 KJ	Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 KJ	Energia: 606.56 Kcal / 2,535.42 KJ
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.17 g26.38 g7.18 g	23.91 g13.24 g1.92 g	26.35 g18.48 g3.67 g	28.17 g17.90 g7.26 g	17.50 g24.52 g5.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.67 g9.33 g1.97 g	98.32 g10.50 g4.73 g	53.54 g3.01 g3.27 g	55.15 g0.37 g3.45 g	80.02 g12.99 g0.86 g
		Magyaros vajkrémes[7] Korpás zsemle[1] Paprikával	Helyben sült sajtkrémes rúd[1,7] Rákóczi túrós ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]	Zsemle[1] Kenőmájassal Póréhagymakarikával	Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)] Alma	Olasz felvágottas Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával
		Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ	Energia: 285.20 Kcal / 1,192.14 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g8.41 g4.00 g	9.85 g6.51 g6.22 g	7.34 g5.81 g2.33 g	2.41 g9.37 g2.34 g	9.00 g9.26 g7.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.50 g0.00 g0.51 g	50.98 g8.10 g1.74 g	34.76 g0.10 g0.40 g	29.70 g10.04 g0.34 g	30.34 g0.09 g1.61 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.
 Cseportos adószám: 17783403-5-11
 Adószám: 26215834-11-13
 Élelmézésvezető



Táplálék naplózás 2026.02.03. - 2026.02.15.											
Csoport	Étkezési időpont	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Protein (g)	Carb (g)	Fat (g)	Fibersav (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Átlagérték	Összesítés
29/02/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Kakao	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27 7
			Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,82 1,3 7
		E	Dinagalluska leves	317,52	75,96	2,57	0,38	0,06	15,32	0,02	0,94 1,3 9
			Levestetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			Sertés aprósült	1 026,78	245,64	12,62	20,56	6,43	2,42	0,32	0,47 1,(3),(6),(7),(10),(11)
			Paradicsomos káposztával	520,99	124,64	1,85	4,79	0,54	18,39	8,99	0,51 1
			Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00 1
		U	Magyaros vajkrém	317,52	75,96	1,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7
			Kopás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 567,46	1 092,69	39,19	42,80	14,88	136,56	22,02	3,37
21/02/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
			Bécsi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
		E	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Babgulyás	717,23	171,59	9,56	6,54	1,33	18,34	0,01	0,39 1,9
			Tejes kőrésű kenyérral	286,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
			Dejős	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00 1,8(5)
			tészta	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30 1,3
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00
		U	Helyben sült sajtkrém rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,89 1,7
			Rákvíz túrós izi Cornet	506,62	121,20	1,86	4,20	2,61	17,70	8,10	0,05 1,6 7(5),(8),(11)
			Összesen:	5 012,71	1 199,22	42,51	28,54	11,51	195,74	33,59	7,37
21/02/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
			Barackoskrém	120,63	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00 (12)
			Tejes kőrésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
		E	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Magyaros csipetkeleves	448,66	107,33	2,54	4,21	0,51	14,60	0,01	0,35 1,3
			Csirké nuggets	594,95	142,33	14,82	8,73	0,11	0,16	0,00	2,18 (1),(3),(7)
			Finomított csokoládé	691,50	165,39	5,96	5,00	0,79	23,81	3,00	0,39 1,7
			Rozskenyérrel	322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35 1
		U	Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
			Kenőmájjal	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
			Pöréghagymakarikával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00
			Összesen:	4 096,01	960,34	46,10	30,02	8,57	134,16	10,24	4,08
21/02/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Erdői gyümölcsös tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
			Hot-dog	1 038,41	109,28	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	0,63 1,7
			Ketchuppal	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43
		E	Magyaros karalébleves	165,33	44,34	1,52	0,81	0,11	7,65	0,03	0,33 1
			Carbonara	565,65	135,32	11,21	7,47	3,08	5,59	0,00	2,05 1,7(3),(6),(10),(11)
			spagetti	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67 1,3
			Reszelt trappista sajttal	294,84	0,00	5,24	5,32	3,38	0,34	0,34	0,40 7
		U	Helyben sült kakaós csiga	684,83	163,83	1,81	8,77	2,34	19,20	10,04	0,32 1,7(3),(6),(12)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	4 366,81	835,00	42,39	39,66	14,30	127,57	30,20	4,85
21/02/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Almás-fahéjas tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
			Tejes kőrésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Főtt tojásokkal	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		E	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27 1,7
			Budapest sertésragu	790,37	189,08	10,89	13,70	3,75	5,32	0,00	0,33 1
			Párolt rizsszel	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26
		U	Olíva felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Összesen:	4 844,93	1 150,38	37,69	41,44	15,83	153,84	28,22	2,79