

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
 Fehé.: 14.1g Zsír: 9.5g T.Zs.: 4.4g
 Szén.: 59.6g Cukor: 14.6g Só: 0.9g
 Ener.: 382.2kcal

Ebéd

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Jázmin rizzsel
 Fehé.: 19.7g Zsír: 17.8g T.Zs.: 2.1g
 Szén.: 72.9g Cukor: 1.0g Só: 1.5g
 Ener.: 533.3kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 7.3g Zsír: 6.0g T.Zs.: 2.6g
 Szén.: 28.9g Cukor: 0.1g Só: 0.6g
 Ener.: 198.9kcal

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
 Fehé.: 3.7g Zsír: 2.6g T.Zs.: 1.1g
 Szén.: 8.4g Cukor: 6.1g Só: 0.5g
 Ener.: 71.4kcal

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]
Zöldfűszeres pirított zsemle kockával [1,9]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
 Fehé.: 26.4g Zsír: 33.6g T.Zs.: 10.4g
 Szén.: 58.4g Cukor: 2.1g Só: 1.9g
 Ener.: 649.0kcal

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [4,5,13]
 Fehé.: 3.8g Zsír: 18.3g T.Zs.: 4.9g
 Szén.: 40.0g Cukor: 20.9g Só: 0.7g
 Ener.: 341.2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Rozskenyér [1]
 Fehé.: 13.7g Zsír: 12.9g T.Zs.: 9.6g
 Szén.: 41.3g Cukor: 0.4g Só: 1.0g
 Ener.: 337.0kcal

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Brassói sertés Aprópecsenye [1]
Pirított kockaburgonyával
Céklasalátával [15,(12)]
 Fehé.: 18.3g Zsír: 33.8g T.Zs.: 8.5g
 Szén.: 66.6g Cukor: 9.0g Só: 1.8g
 Ener.: 633.0kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 13.9g Zsír: 11.2g T.Zs.: 6.3g
 Szén.: 28.6g Cukor: 0.5g Só: 0.9g
 Ener.: 270.9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
 Fehé.: 6.9g Zsír: 10.7g T.Zs.: 8.4g
 Szén.: 35.4g Cukor: 3.8g Só: 1.2g
 Ener.: 267.2kcal

Ebéd

Gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
Palacsinta
Csokoládé öntettel [7,15]
Alma
 Fehé.: 20.2g Zsír: 24.8g T.Zs.: 5.7g
 Szén.: 67.2g Cukor: 13.8g Só: 0.9g
 Ener.: 581.4kcal

Uzsonna

Májkrémes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával
 Fehé.: 8.0g Zsír: 6.2g T.Zs.: 2.4g
 Szén.: 33.5g Cukor: 0.2g Só: 0.4g
 Ener.: 203.2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Korpás zsemle [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 10.5g Zsír: 7.3g T.Zs.: 2.7g
 Szén.: 44.2g Cukor: 15.2g Só: 0.8g
 Ener.: 299.7kcal

Ebéd

Hamis húsleves [9,(1)]
Finom metélttel [1,3]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
 Fehé.: 13.9g Zsír: 11.0g T.Zs.: 2.7g
 Szén.: 22.2g Cukor: 8.4g Só: 1.7g
 Ener.: 243.8kcal

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna
 Fehé.: 4.2g Zsír: 10.7g T.Zs.: 4.9g
 Szén.: 37.8g Cukor: 13.8g Só: 0.4g
 Ener.: 267.0kcal

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

1
29.hét
07.13-07.19



Óvodás/Iskolás étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kalács	Narancsos limonádé Teljeskiörlesű zselme Csirkemell sonka, margarin Paradicsom	Tej TK rozskenyér tonhalkrém	Málnás limonádé Rozskenyér Padlizsánkrém Paradicsom	Meggyes tea Korpás zsemle Margarin Tojásszelet, uborka
Leves	Zsenge Zöldborsóleves Rizsszem	Fokhagymakrémleves Zöldfűszeres pirított zsemlekocka	Magyaros Kelvirágleves Kiskagyló	Gulyásleves Házi reszelt tésztával	„Hamis” Húsleves Finom metélttel
Menü „A”	Édes-Savanyú Csirkemell ragú Jázminrizs	Bolognai Spagetti Reszelt Sajt	Brassói sertés Aprópecsenye Pirított burgonya Cékasaláta	Palacsinta Csokoládé öntet Alma	Gőzölt sertéskaraj Vadasmártásban szalvétagombóccal
Uzsonna	Zsemle Margarin Sertéspárizsi Kígyóuborka	Helyben sült kajszibarackos háromszög Nektarin	Sajt szelet Teljes kiörlesű kenyér Margarin	Teljeskiörlesű kenyér Májkrém Kígyóuborka	Helyben sült ribizlis párna

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783403-5-10
Adószám: 26215833-4-13
3

			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Narancs ízű limonádé, Csirkemellsonkás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paradicsommal			Tehéntej 1,5%[7], Tonhalkrém[3,4,7,10], Rozskenyér[1]			Málna ízű limonádé, Padlizsánkrém[3,7,10,(1,1 2)], Rozskenyér[1], Paradicsommal			Meggyes tea, Korpás zsemle[1], Főtt tojáskarikával[3], Margarinnal(7), Kígyóborkával			
		Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 71.42 Kcal / 298.54 KJ			Energia: 337.02 Kcal / 1,408.74 KJ			Energia: 267.18 Kcal / 1,116.81 KJ			Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		14.06 g	9.53 g	4.36 g	3.65 g	2.61 g	1.09 g	13.65 g	12.85 g	9.55 g	6.85 g	10.74 g	8.37 g	10.53 g	7.30 g	2.68 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.61 g	14.57 g	0.90 g	8.35 g	6.06 g	0.49 g	41.26 g	0.40 g	0.99 g	35.39 g	3.81 g	1.21 g	44.19 g	15.23 g	0.76 g			
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zsenge Zöldborsóleves [1,9], Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6], Jázmin rizzsel			Fokhagymakrémleves[1,7], Zöldfűszeres pirított zsemle kockával[1,9], Bolognai [9,(1,3,6,7,12)], spagetti[1,3], Reszelt trapista sajttal[7]			Magyaros kelvirágleves[1,9], Kiskagyló tésztával[1,3], Brassói sertés Aprópecsenye[1], Pirított kockaburgonyával, Céklasalátával[15,(12)]			Gulyásleves, Házi reszelt tésztával[1,3], Palacsinta, Csokoládé öntettel[7,15], Alma			Hamis húsleves[9,(1)], Finom metélttel[1,3], Gőzölt sertéskaraj[1,(10)], Vadasmártás[1,7,9,10,(12)]			
		Energia: 533.28 Kcal / 2,229.11 KJ			Energia: 648.96 Kcal / 2,712.65 KJ			Energia: 633.01 Kcal / 2,645.98 KJ			Energia: 581.42 Kcal / 2,430.34 KJ			Energia: 243.80 Kcal / 1,019.08 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		19.67 g	17.78 g	2.13 g	26.35 g	33.61 g	10.39 g	18.27 g	33.75 g	8.51 g	20.23 g	24.81 g	5.66 g	13.86 g	11.02 g	2.65 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.89 g	0.95 g	1.47 g	58.40 g	2.10 g	1.92 g	66.56 g	8.96 g	1.79 g	67.15 g	13.76 g	0.92 g	22.17 g	8.35 g	1.73 g			
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sertés párizsis, Zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával			Helyben sült kajsziparackos háromszög[1,7,(3,6,12)]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Trapista sajt szelettel[7], Margarinnal(7)			Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóborkával			Helyben sült ribizlis párna[1,7]			
		Energia: 198.89 Kcal / 831.36 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 270.87 Kcal / 1,132.24 KJ			Energia: 203.16 Kcal / 849.21 KJ			Energia: 267.00 Kcal / 1,116.06 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7.28 g	6.01 g	2.56 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	13.87 g	11.16 g	6.30 g	7.96 g	6.15 g	2.39 g	4.20 g	10.72 g	4.87 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		28.88 g	0.09 g	0.59 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	28.61 g	0.48 g	0.87 g	33.47 g	0.19 g	0.43 g	37.80 g	13.80 g	0.41 g	

Az étlanváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

6-szója

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17283408-5-13
Adószám: 26215833-4-13

