

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyós 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.: 331,5kcal		

Ebéd

Almás zellerkrémleves [1,7,9]
Klasszikus hentes sertéstokány [1,15,(12)]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 18,0g	Zsír: 29,5g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 70,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 619,0kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,0g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 30,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 242,6kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 6,9g	Cukor: 6,2g	Só: 0,3g
Ener.: 128,2kcal		

Ebéd

Könnyű tavaszi zöldségleves [9]
Marhapörkölt
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 21,0g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 62,7g	Cukor: 7,0g	Só: 2,6g
Ener.: 534,8kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 55,7g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 363,0kcal		

Ebéd

Jókai bableves [1,7,9]
Trapista sajtos- [7]
Tejfölös [7]
Céklasalátával [15,(12)]
tészta [1,3]
Alma

Fehé.: 25,7g	Zsír: 23,9g	T.Zs.: 9,9g
Szén.: 67,4g	Cukor: 0,4g	Só: 5,8g
Ener.: 589,9kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Zsemle [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,1g	Só: 0,1g
Ener.: 214,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,4g	Zsír: 10,4g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 36,2g	Cukor: 6,4g	Só: 0,6g
Ener.: 266,6kcal		

Ebéd

Csontleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)]
Sült mini debreceni [(9,10)]
Krém sárgaborsófőzelék [1]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 13,6g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 43,5g	Cukor: 0,1g	Só: 1,1g
Ener.: 318,6kcal		

Uzsonna

Korpás kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]

Fehé.: 8,5g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 25,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 163,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 10,4g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 33,8g	Cukor: 5,7g	Só: 0,6g
Ener.: 234,1kcal		

Ebéd

Minestrone leves [1,9]
Óvári sertéskaraj [1,7]
Párolt burgumal [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 26,8g	Zsír: 22,6g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 58,7g	Cukor: 4,4g	Só: 2,9g
Ener.: 535,1kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 3,0g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 0,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 88,2kcal		

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

Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Csipkebogyós tea, Hot-dog[1,7], Ketchuppal			Citrom ízű limonádé, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Főtt tojáskarikával[3], Kígyóborkával			Tehéntej 1,5%[7], Fatörzs kifli[1,3,7]			Citrom ízű limonádé, Padlizsánkrém[3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsommal			Tehéntej 1,5%[7], Briós[1,3,7]		
		Energia: 331.50 Kcal / 1,385.67 KJ			Energia: 128.18 Kcal / 535.79 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 266.57 Kcal / 1,114.26 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.81 g	12.39 g	4.70 g	5.73 g	6.96 g	2.55 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	6.37 g	10.43 g	3.89 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.72 g	19.79 g	1.06 g	6.91 g	6.23 g	0.25 g	55.72 g	11.13 g	0.89 g	36.23 g	6.39 g	0.59 g	33.84 g	5.73 g	0.59 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Almás zellerkrémleves[1,7,9], Klasszikus hentes sertéstokány[1,15,(12)], Jázmin rizzsel			Könnnyű tavaszi zöldségleves[9], Marhapörkölt, Tarhonyával[1,3], Céklasalátával[15,(12)]			Jókai bableves[1,7,9], Trapista sajtos-[7], Tejfölös[7], tészta[1,3], Alma			Csontleves benne főtt zöldségekkel [9,(1)], Sült mini debreceni(9,10), Krém sárgaborsófőzelék[1], Félbarna kenyérral[1]			Minestrone leves[1,9], Óvári sertéskaraj[1,7], Párolt bulgurral[1], Uborkasalátával		
		Energia: 619.01 Kcal / 2,587.46 KJ			Energia: 534.80 Kcal / 2,235.46 KJ			Energia: 589.88 Kcal / 2,465.70 KJ			Energia: 318.64 Kcal / 1,331.92 KJ			Energia: 535.14 Kcal / 2,236.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.96 g	29.50 g	7.58 g	21.01 g	21.79 g	5.26 g	25.67 g	23.88 g	9.85 g	13.56 g	9.90 g	1.62 g	26.83 g	22.63 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.27 g	0.02 g	2.01 g	62.68 g	6.96 g	2.56 g	67.40 g	0.35 g	5.78 g	43.47 g	0.06 g	1.12 g	58.72 g	4.42 g	2.87 g		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Bécsi felvágottas , Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával			Helyben sült ribizlis párna[1,7]			Magyaros vajkrém[7], Zsemle[1], Kígyóborkával			Korpás kifli[1,(7)], Zöldfűszeres kockasajttal[7]			Olasz felvágottas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Pritamin Paprikával		
		Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 267.00 Kcal / 1,116.06 KJ			Energia: 214.91 Kcal / 898.32 KJ			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 88.18 Kcal / 368.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	9.30 g	7.71 g	4.20 g	10.72 g	4.87 g	5.40 g	8.37 g	4.15 g	8.51 g	2.92 g	1.24 g	2.98 g	8.22 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	0.00 g	1.60 g	37.80 g	13.80 g	0.41 g	29.24 g	0.09 g	0.07 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	0.66 g	0.00 g	0.90 g		
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.																

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

2-rák

3-tojás

4-hal

5-földimogyoró

6-szója

11-szezámm 14-puhatestűek

12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

Eatrend-Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégjegyzékszám: 01-09-00000003-5-13
Adószám: 26215833-4-13

33. hét

Óvodás/Iskolás étlap

08.10-08.14	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchup	Citrom ízű limonádé Főtt tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Tej Fatörzs kifli	Citrom ízű limonádé Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Briós
Leves	Almás Zellerkrémleves	Könnyű tavaszi zöldségleves	Jókai bableves Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Benne főtt zöldségekkel	Minesztrone leves
Menü „A”	Klasszikus Hentes Sertéstokány Jázminrizzsel	Marhapörkölt Tarhonyával Céklasaláta	Tejfölös fodros metélt tészta Sajt szórattal	Krémés Sárgaborsófőzelék Sült mini Debrecenivel Félbarna kenyér	Óvári Sertéskaraj Bulgur Uborkasaláta
			Alma		
Uzsonna	Bécsi felvágott Rozskenyér Margarin Paprika	Helyben sült ribizlis párna	Magyaros vajkrém Zsemle Kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt Korpás kifli	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Pritamin paprika

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

Tételek elszám 2026.05.10. - 2026.05.15.												
	Dátum	Étkezési tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Teljeszs (g)	Zsír (g)	F. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
8/10/2026 (0042)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T Csipkebogyós tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
		Hot-dog	1 038,41	248,42	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 Almás zellerkrémleves	271,06	61,37	1,71	2,37	0,80	8,85	0,02	0,58	1,7,9	
		Klasszikus hentes sertéstopokány	908,78	217,41	10,33	17,63	5,68	4,07	0,00	1,17	1,15,(12)	
		Jázmín rizessel	1 422,16	340,23	5,92	9,50	1,10	57,35	0,00	0,26		
		U Bócal 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)	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:	5 001,92	1 193,15	38,81	51,19	19,99	143,59	19,61	4,67		
		8/11/2026 (0042)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
Teljes kiőrlésű zsemle	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
Margarinnal	72,31			17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
Főtt tojásokkal	342,99			82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3	
Kigyúborokkával	9,83			2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
E Könnymű tavaszi zöldségleves	151,80			36,32	1,48	1,10	0,13	4,94	0,01	0,33	9	
Marhapörkölt	779,01			186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96		
Tarhonyával	1 171,95			280,37	9,79	5,46	0,77	47,67	0,00	0,65	1,3	
Ciklással	132,69			31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	6,96	0,62	15,(12)	
U Helyben sült ribizlis páma	1 116,06			267,00	4,20	10,72	4,87	37,80	13,80	0,41	1,7	
Összesen:	3 887,27			929,98	30,94	39,47	12,68	107,39	26,99	3,22		
8/12/2026 (0042)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A			T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27
		Fatörzs kávé	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	11,13	0,62	1,3,7	
		E Jókai bableves	791,60	188,47	9,49	9,18	2,67	16,99	0,03	0,91	1,7,9	
		Trappista sajtos-	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,32	0,49	7	
		Tefőfőles	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7	
		leves	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30	1,3	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		Összesen:	4 885,30	1 167,82	44,87	41,50	18,20	152,36	11,57	6,74		
		8/13/2026 (0042)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
Padlizsánkrém	391,70			93,71	0,58	9,62	3,84	1,08	0,40	0,51	3,7,10,(11),(12)	
Teljes kiőrlésű kenyér	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Paradicsommal	16,31			4,38	0,20	0,04	0,01	0,60	0,00	0,00		
E Csontleves benne főtt zöldségekkel	93,66			22,41	1,01	0,72	0,03	3,00	0,02	0,71	9,(1)	
Sült mini debreceni	117,01			27,99	0,98	2,61	0,72	0,09	0,04	0,15	9,(10)	
Krém sárgaborsófőzelék	796,91			190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,26	1	
Félbarna kenyérral	324,32			77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
U Korpás kivi	526,81			126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
Zöldfűszeres kockasajttal	156,26			37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7	
Összesen:	3 129,22			748,62	28,44	23,25	6,75	105,18	6,45	2,46		
8/14/2026 (0042)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A			T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27
		Bnós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7	
		E Minestrone leves	277,39	66,36	2,73	1,89	0,23	9,61	0,01	1,28	1,9	
		Óvóni sertéskaraj	889,12	212,71	17,05	14,41	4,95	3,45	0,24	0,91	1,7	
		Párolt bulgarral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
		Uborkasalátával	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	4,17	0,41		
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Pritamin Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:	3 583,89	857,39	40,22	37,07	12,38	93,22	10,15	4,36		