

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7,5g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 11,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 176,9kcal		

Ebéd

Tojással gazdagított leves [1,3]
Póréhagymás-tejszínes Sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 18,9g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 53,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 537,8kcal		

Uzsonna

Diákcsomag
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 5,3g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 155,6kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10,7g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 45,8g	Cukor: 15,0g	Só: 1,4g
Ener.: 269,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]
Szilva

Fehé.: 20,7g	Zsír: 35,9g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 54,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 630,9kcal		

Uzsonna

Májkrém
Zsemle [1]

Fehé.: 6,9g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 33,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 195,4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,9g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 38,7g	Cukor: 6,5g	Só: 0,0g
Ener.: 269,5kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 19,1g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 97,1g	Cukor: 29,5g	Só: 0,8g
Ener.: 552,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,
(3,6,12)]
Alma

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 50,5g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 393,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 7,2g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 43,9g	Cukor: 15,0g	Só: 0,5g
Ener.: 257,0kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Kapros tejfőles tökfőzelékkel [1,7]
Sertéspörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,2g	Zsír: 20,6g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 51,3g	Cukor: 7,0g	Só: 1,4g
Ener.: 462,4kcal		

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 31,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 212,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Epres tejital [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,2g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 48,8g	Cukor: 14,5g	Só: 0,8g
Ener.: 320,2kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Csirkemellfilé roston [(10)]
Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 33,3g	Zsír: 29,7g	T.Zs.: 11,1g
Szén.: 87,3g	Cukor: 0,8g	Só: 2,8g
Ener.: 751,5kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Teljes kiőrlésű kifli [1]
Alma

Fehé.: 9,4g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 36,4g	Cukor: 0,7g	Só: 1,2g
Ener.: 248,4kcal		

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

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprikával	Erdei gyümölcsös tea, Szendvics sonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paradicsommal	Citrom ízű limonádé, Tonhalkrémes[3,4,7,10], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborkával	Csipkebogyós tea, Eatrend Tepertőkrémes[3,7,10,(1,12)] , Zsemle[1]	Epres tejjal[7], Kalács[1,3,7], Margarinnal(7)
		Energia: 176.94 Kcal / 739.61 KJ	Energia: 269.86 Kcal / 1,128.01 KJ	Energia: 269.50 Kcal / 1,126.51 KJ	Energia: 256.99 Kcal / 1,074.22 KJ	Energia: 320.19 Kcal / 1,338.39 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.54 g11.06 g5.50 g	10.68 g4.80 g6.01 g	6.90 g9.43 g3.73 g	7.22 g8.65 g3.66 g	10.17 g9.21 g4.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojással gazdagított leves[1,3], Póréhagymás-tejszínes Sertésragu[1,7], Párolt bulgurral[1]	FokhagymakréMLEVES[1,7], Pírtott kenyérkockával[1], Hortobágyi rakott tészta[1,3,7], Szilva	Babgulyás[1,9], Teljeskiőrlésű kenyérrel[1], Tejberizs[1,7], Kakaó szóráttal	Grízgaluska leves[1,3,9], Kapros tejfőlés tökfőzelékkal[1,7], Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]	KarfiolkréMLEVES Szerecsendióval[1,7], Levesgyönggyel[1,3,7], Csirkemellfilé rostons(10), Füstölt Sajtmártással[1,7,(3,6,9,10)], Kuskusszal[1]
		Energia: 537.83 Kcal / 2,248.13 KJ	Energia: 630.94 Kcal / 2,637.33 KJ	Energia: 552.44 Kcal / 2,309.20 KJ	Energia: 462.39 Kcal / 1,932.79 KJ	Energia: 751.51 Kcal / 3,141.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.94 g28.95 g7.09 g	20.65 g35.90 g8.25 g	19.09 g9.40 g2.70 g	17.20 g20.55 g6.37 g	33.27 g29.67 g11.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Diákcsemegés, Kifli[1,(7)], Margarinnal(7)	Májkrémes, Zsemle[1]	Helyben sült kajsziarackos háromszög[1,7,(3,6,12)], Alma	Tavaszi felvágottas, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Pritamin Paprikával	Natúr kockasajttal[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Alma
		Energia: 155.60 Kcal / 650.41 KJ	Energia: 195.40 Kcal / 816.77 KJ	Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ	Energia: 212.38 Kcal / 887.75 KJ	Energia: 248.43 Kcal / 1,038.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.28 g4.80 g1.91 g	6.90 g5.75 g2.33 g	4.38 g18.87 g4.87 g	8.37 g6.06 g6.52 g	9.39 g6.20 g3.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.83 g0.00 g0.79 g	33.50 g0.10 g0.40 g	50.48 g20.91 g0.69 g	31.01 g0.00 g1.13 g	36.35 g0.65 g1.23 g

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék

11-szszám 14-puhatestűek

Allergén lista (kód-allergén)

9-zeller

12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

1-glutén

4-hal

2-rák

5-földimogyoró

3-tojás

6-szója

Eatrend-Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cseppkő Étkezőház Rt. részére
Adószám: 26215833-4-13

3

37. hét

Óvodás, iskolás étlap

09.07–09.11	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű zsemle Magyaros vajkrém Paprika	Erdei gyümölcs tea Rozskenyér Margarin Szendvicssonka Paradicsom	Citromos limonádé Félbarna kenyér Tonhalkrém Kígyóuborka	Csipkebogyótea Zsemle Eatrend tepertőkrém	Epres tej Foszlós kalács Margarin
Leves	Tojással gazdagított leves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér	Grízgaluskaleves	Karfiolkrémleves szerecsendióval levesgyönggyel
Menü „A”	Póréhagymás-tejszínes sertésragu Bulgurral	Hortobágyi rakott tészta	Tejberizs Kakaó szórat	Kapros-tejfölös tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemellfilé füstölt sajtmártással Petrezselymes kuskusz
		Szilva			
Menü „B”	Mustáros csirkemáj Törtburgonya Vegyes vágott savanyúság	Halfilé sajttal-paradicsommal sütve Mexikói rizs	Sajtos galuska Ropogós sült hagyma	Paradicsomos rakott burgonya darálthússal	Roston sült sertés karaj Csimi-csuri Steakburgonyával
		Szilva			
Uzsonna	Szendvics kifli Margarin Diákcsemege	Zsemle Májkrém	Helyben sült kajszibarackos háromszög	Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Tavaszi felvágott Pritamin paprika	Kockasajt Teljeskiőrlésű kifli Alma
			Alma		

Tápellátás 2026.05.01. - 2026.05.31.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. g	Össz. kJ	Össz. kcal
9/7/2026 (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	7	
	Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
	Teljes körlesű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
	Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Tojással gazdagított leves	295,71	70,74	2,17	4,58	0,72	5,15	0,01	0,28	1,3	
	Pörétagymás-lejzsinés Sertésragu	985,18	231,86	10,13	18,08	5,61	6,94	0,02	0,34	1,7	
	Párolt burgumal	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
	U Diákcsesmegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
	Összesen:	3 636,15	870,37	31,76	44,81	14,50	87,49	0,03	1,95		
9/8/2026 (0042)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
	T Erdei gyümölcsös tea	257,87	61,69	0,18	0,04	0,00	15,00	14,99	0,00		
	Szendvics sonkás	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
	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)	
	Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Fokhagymakrémleves	693,47	165,90	2,69	12,59	2,38	10,19	0,01	0,29	1,7	
	Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
	Hortobágyi rakott tészta	1 771,21	423,73	16,66	22,81	5,84	36,57	0,00	0,67	1,3,7	
	Salva	64,61	15,45	0,32	0,40	0,00	2,39	0,00	0,00		
	U Májkrém	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
	Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
	Összesen:	4 582,20	1 096,20	38,23	46,45	16,59	133,66	15,10	2,78		
9/9/2026 (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		
	Tonhalkrém	357,38	85,50	0,79	8,77	3,40	0,72	0,40	0,02	3,4,7,10	
	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
	Kigyúborakával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
	E Babgyúlya	675,90	161,70	8,88	6,51	1,33	16,60	0,01	0,39	1,9	
	Teljeskörlesű kenyérel	298,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
	Teljeskörlesű kenyérel	1 010,09	241,65	6,97	1,98	1,03	48,70	11,99	0,41	1,7	
	Kakao szórattal	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00		
	U Helyben sült kajszibarackos	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67	1,7,(3),(6),(12)	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	5 079,96	1 215,31	30,37	37,70	11,30	186,26	56,87	1,56		
9/10/2026 (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		
	Eatrend Tepertőkrém	246,67	59,01	2,39	8,27	3,53	0,44	0,03	0,39	3,7,10,(11),(12)	
	Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
	E Grizguluska leves	294,64	70,49	2,38	0,36	0,06	14,22	0,02	0,53	1,3,9	
	Kapros tejfőles tokfőzelékkel	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	6,99	0,09	1,7	
	Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,33		
	Teljes körlesű kenyérel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
	U Tavaszi felhívottas	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
	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)	
	Pritamin Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	3 894,74	931,76	32,79	35,26	16,55	126,28	22,03	2,97		
9/11/2026 (0042)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
	T Epres tejjal	254,98	61,00	3,10	0,90	0,70	9,90	9,90	0,09	7	
	Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63	1,3,7	
	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
	E Karfiolkrémleves Szerecsendióval	439,93	104,52	3,38	4,05	1,42	13,64	0,02	0,62	1,7	
	Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7	
	Csikemellés roston	372,63	89,15	12,49	3,86	0,54	1,23	0,40	0,83	(10)	
	Füstölt Sajtmártással	1 061,62	253,98	9,78	17,58	7,64	13,87	0,33	1,02	1,7,(3),(6),(9),(10)	
	Kuszusszal	1 062,18	253,50	6,81	1,54	0,09	52,95	0,00	0,25	1	
	U Natúr kockasajttal	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7	
	Teljes körlesű kifli	568,48	136,00	5,45	0,60	0,30	25,45	0,65	0,65	1	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	5 523,67	1 320,13	52,83	45,08	18,53	172,49	15,96	4,82		