Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 17,5g Zsír: 11,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 74,9g Cukor: 24,6g Só: 1,0g
Ener.: 470,9kcal

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Párolt rizzsel

Fehé.: 19,1g Zsír: 10,3g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 67,5g Cukor: 1,0g Só: 1,5g
Ener.: 441,9kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,1g Zsír: 6,4g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 28,5g Cukor: 0,1g Só: 0,6g
Ener.: 204,3kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,8g Zsír: 10,3g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 48,3g Cukor: 15,4g Só: 0,5g
Ener.: 314,7kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
[1,8,(5)]
[(12)]
Zserbó tészta [1,3]
Alma

Fehé.: 17,8g Zsír: 13,4g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 92,7g Cukor: 24,8g Só: 4,7g
Ener.: 568,1kcal

Uzsonna

Májkrémes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 7,8g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 33,1g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 200,8kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,(1,3,6,9,12)]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 13,9g Zsír: 10,2g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 42,7g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 319,0kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Panírozott dínó
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 7,9g Zsír: 5,7g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 47,2g Cukor: 0,1g Só: 0,8g
Ener.: 275,2kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 13,2g Zsír: 10,8g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 29,5g Cukor: 0,6g Só: 0,9g
Ener.: 268,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 3,7g Zsír: 2,6g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 16,6g Cukor: 15,0g Só: 0,5g
Ener.: 105,2kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Sertéspörkölt [1]
Házi nokedlivel [1,3,7]

Fehé.: 23,2g Zsír: 32,0g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 69,6g Cukor: 0,0g Só: 3,0g
Ener.: 668,5kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Kígyóuborkával

Fehé.: 11,4g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 15,2g Só: 0,3g
Ener.: 305,1kcal

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 21,5g Zsír: 12,6g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 59,6g Cukor: 8,1g Só: 1,5g
Ener.: 426,6kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]

Fehé.: 6,9g Zsír: 2,4g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 146,7kcal

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 - szezám
12 - kéndioxid - szulfid
13 - csillagfürt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér

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

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Barackos tea, Padlizsánkrém[3,7,10,(1,12)], Félbarna kenyér[1], Paradicsommal			Tehéntej 1,5%[7], Füstölt vöröslencsekrém[7,10,(1,3,6,9,12)], Rozskenyér[1]			Almás-fahéjas tea, Csirkemellsonkás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paradicsommal			Meggyes tea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Főtt tojáskarikával[3], Kígyóuborkával		
		Energia: 470.91 Kcal / 1,968.40 Kj			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj			Energia: 319.01 Kcal / 1,333.46 Kj			Energia: 105.17 Kcal / 439.61 Kj			Energia: 305.10 Kcal / 1,275.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.46 g	11.03 g	5.17 g	6.79 g	10.29 g	4.03 g	13.93 g	10.16 g	9.06 g	3.73 g	2.63 g	1.09 g	11.39 g	7.68 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.90 g	24.56 g	1.03 g	48.26 g	15.39 g	0.51 g	42.65 g	0.00 g	1.20 g	16.64 g	14.99 g	0.49 g	43.82 g	15.23 g	0.33 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldborsóleves[1,9], Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6], Párolt rizzsel			Alföldi gulyásleves, Házi reszelt tésztával[1,3], [1,8,(5)], (12), Zserbó tészta[1,3], Alma			Vajgaluskaleves[1,3,9,(7)], Panírozott dínó, Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Fokhagymakrémleves[1,7], Házi fűszeres pirított kenyérkocka[1], Sertéspörkölt[1], Házi nokedlivel[1,3,7]			Magyaros kelvirágleves[1,9], Gőzölt csirkemell szelet(10), Vadasmártás[1,7,9,10,(12)], Párolt bulgurral[1]		
		Energia: 441.89 Kcal / 1,847.10 Kj			Energia: 568.14 Kcal / 2,374.83 Kj			Energia: 275.18 Kcal / 1,150.25 Kj			Energia: 668.45 Kcal / 2,794.12 Kj			Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.11 g	10.34 g	1.28 g	17.77 g	13.41 g	1.74 g	7.94 g	5.68 g	1.38 g	23.21 g	31.96 g	7.46 g	21.52 g	12.55 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.47 g	0.95 g	1.47 g	92.68 g	24.75 g	4.70 g	47.20 g	0.07 g	0.75 g	69.61 g	0.03 g	2.99 g	59.55 g	8.13 g	1.52 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sertés párizsis, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Kígyóuborkával			Májkrémes, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Zsemle[1], Margarinnal(7), Trapista sajt szelettel[7], Jégcsapretekkel			Helyben sült kajszibarackos háromszög[1,7,(3,6,12)]			Kifli[1,(7)], Zöldfűszeres kockasajttal[7]		
		Energia: 204.30 Kcal / 853.97 Kj			Energia: 200.81 Kcal / 839.39 Kj			Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 146.66 Kcal / 613.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.14 g	6.39 g	2.47 g	7.76 g	6.13 g	2.24 g	13.23 g	10.80 g	6.40 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	6.93 g	2.43 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.51 g	0.09 g	0.61 g	33.13 g	0.10 g	0.42 g	29.51 g	0.61 g	0.86 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	24.00 g	0.00 g	0.60 g

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: mi

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója
8-diófélék
9-zeller
11-szezám
12-kéndioxid
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégjegyzékszám: 13-09-[illegible]
Adószám: 26215833-4-13

Quadro Byte Zrt

2025.06.30. 15:26:06 | QB - Élelem

1
41. hét
10.05-10.11

Óvodás/Iskolás étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kalács	Őszibarackos tea Félbarna kenyér Padlizsánkrém Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű rozskenyér Füstölt vöröslencsekrém	Almás fahéjjas tea Teljeskiörlésű zsemle, margarin Csirkemell sonka Paradicsom	Meggyes tea Teljeskiörlésű kenyér, margarin Tojásszelet uborka
Leves	Zsenge Zöldborsóleves	Alföldi gulyásleves Házi reszelt tésztával	Vajgaluskaleves	Fokhagymakrémleves Házi fűszeres pirított kenyérkocka	Magyaros Kelvirágleves
Menü „A”	Édes-Savanyú Csirkemell ragu Párolt rizs	"Zserbó tészta" (Barack lekvár feltét, Dejó szórat, Fodros metélt) Alma	Panírozott dínó Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiörlésű kenyér	Sertéspörkölt Nokedli	Gőzölt csirkemell szelet Vadasmártásban bulgur
Menü „B”	4 Sajtos Sertésragu Zöldséges Kuszkusz	Francia lecsó Korpás kenyér Alma	Sertéssült Fokhagymamártás Pirított burgonya	Túrós Csusza Császárszalonna kockával	Caprese Csirkemell filé Rizi-Bizi
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér Margarin Sertéspárizsi Kígyóuborka	Teljeskirölésű kenyér Kenőmájas	Sajt szelet Zsemle Margarin Jégcsapretek	Helyben sült kajszibarackos háromszög	Zöldfűszeres kockasajt Kifli

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



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)												
		T	Kakaó	957,32	229,02	10,39	4,72	2,57	35,99	19,98	0,40	7	
			Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63	1,3,7	
		E	Zöldborsóleves	319,48	76,43	2,92	3,11	0,37	9,05	0,04	0,30	1,9	
			Édes-Savanyú Csirkemell ragú	487,47	116,62	10,83	5,17	0,66	6,49	0,91	0,91	1,6	
			Párolt rizzsel	1 040,15	248,84	5,36	2,06	0,25	51,93	0,00	0,26		
		U	Sertés párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
			Összesen:	4 669,51	1 117,10	44,71	27,76	8,92	170,88	25,60	3,11		
10/6/2026	Jászberény 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		
			Padlizsánkrém	391,70	93,71	0,58	9,62	3,84	1,08	0,40	0,51	3,7,10,(1),(12)	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Alföldi gulyásleves	430,59	103,01	5,30	5,65	1,03	7,44	0,00	0,34		
			Házi reszelt tésztával	131,39	31,43	0,90	1,13	0,14	4,37	0,00	0,04	1,3	
				340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)	
				241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)	
			Zserbó tészta	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30	1,3	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Májkrémes	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Összesen:	4 529,54	1 083,60	32,32	29,83	8,01	174,07	40,24	5,63		
10/7/2026	Jászberény 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	
			Füstölt vöröslencsekrém	282,11	67,49	1,07	6,08	2,91	2,11	0,00	0,23	7,10,(1),(3),(6),(9),	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		E	Vajgaluskaleves	204,69	48,97	1,09	2,08	0,56	6,31	0,01	0,58	1,3,9,(7)	
			Panírozott dínó	94,18	22,53	0,56	1,59	0,24	1,38	0,06	0,08		
			Tejfölös burgonyafőzelék	554,55	132,67	3,51	1,64	0,56	25,44	0,00	0,05	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U	Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Trapista sajt szelettel	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
			Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
			Összesen:	3 605,10	862,47	35,10	26,64	16,84	119,36	0,68	2,81		
10/8/2026	Jászberény 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		
			Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			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)	
			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	
			Házi fűszeres pirított kenyérkocka	182,82	43,74	1,32	1,12	0,16	7,04	0,00	0,00	1	
			Sertéspörkölt	924,24	221,11	9,97	16,86	4,84	7,18	0,02	0,34	1	
			Házi nokedlivel	993,59	237,70	9,23	1,39	0,08	45,20	0,00	2,36	1,3,7	
		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)	
			Összesen:	4 659,90	1 114,81	30,72	52,86	13,42	126,23	35,93	4,15		
10/9/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)												
		T	Meggyes tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E	Magyaros kelvirágleves	151,48	36,24	1,27	1,63	0,19	4,01	0,01	0,28	1,9	
			Gőzölt csirkemell szelet	240,51	57,54	12,40	0,63	0,15	0,58	0,13	0,34	(10)	
			Vadasmártás	408,05	97,62	1,21	4,00	0,87	13,99	7,99	0,63	1,7,9,10,(12)	
			Párolt bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
		U	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			Zöldfűszeres kockasajttal	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7	
			Összesen:	3 671,66	878,39	39,84	22,66	5,83	127,37	23,36	2,45		