Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 13,1g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 39,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
	Ener.: 319,0kcal	

Ebéd

Tejszínes tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Főtt tojás [3]
Spenótmártással [1,7]
Vajas burgonyával [(7)]
Körte

Fehé.: 25,5g	Zsír: 27,3g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 43,7g	Cukor: 0,3g	Só: 1,5g
	Ener.: 555,0kcal	

Uzsonna

Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7,4g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
	Ener.: 194,7kcal	

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Sült paprikakrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,8g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 48,0g	Cukor: 15,0g	Só: 0,3g
	Ener.: 288,4kcal	

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Magyaros Burgonyapaprikás
Csemege uborkával [15,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 14,1g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 58,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
	Ener.: 448,1kcal	

Uzsonna

Margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 10,4g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 0,5g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
	Ener.: 128,9kcal	

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
Baromfi párizsis
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 2,7g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 15,4g	Cukor: 15,1g	Só: 0,5g
	Ener.: 123,7kcal	

Ebéd

Selymes brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Pirított naprafogómaggal
Hortobágyi sertésragu [1,7]
Rövidcső tészta [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 28,0g	Zsír: 38,9g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 61,7g	Cukor: 0,5g	Só: 5,6g
	Ener.: 715,7kcal	

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)]

Fehé.: 9,0g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 26,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
	Ener.: 308,0kcal	

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,8g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 40,8g	Cukor: 10,1g	Só: 1,0g
	Ener.: 269,2kcal	

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztával [1,3]
Rusztikus morzsában rántott halfilé sütőben sütve [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizzsel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 43,0g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 81,5g	Cukor: 3,0g	Só: 1,7g
	Ener.: 803,6kcal	

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
	Ener.: 109,3kcal	

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás tej [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 68,2g	Cukor: 23,6g	Só: 0,9g
	Ener.: 413,2kcal	

Ebéd

Zöldségerőleves [9]
Lúdgégetészta [1,3]
Meatballs [1,3]
Fejtettbab főzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 30,9g	Zsír: 26,7g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 77,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
	Ener.: 682,7kcal	

Uzsonna

Olasz 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	

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 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprikával	Erdei gyümölcsös tea, Sült paprikakrémes[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsommal	Meggyes tea, Baromfi párizsis, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóuborkával	Mentás tea, Sült húskrémes[7,10,(12)], Rozskenyér[1], Kígyóuborkával	Karamellás tej[7], Fatörzs kifli[1,3,7]
		Energia: 318.95 Kcal / 1,333.21 Kj	Energia: 288.40 Kcal / 1,205.51 Kj	Energia: 123.67 Kcal / 516.94 Kj	Energia: 269.24 Kcal / 1,125.42 Kj	Energia: 413.22 Kcal / 1,727.26 Kj
		Fehérje: 13.10 g; Zsír: 11.79 g; T.Zsírsav: 5.54 g	Fehérje: 6.79 g; Zsír: 7.50 g; T.Zsírsav: 3.48 g	Fehérje: 2.71 g; Zsír: 5.69 g; T.Zsírsav: 2.43 g	Fehérje: 7.78 g; Zsír: 8.17 g; T.Zsírsav: 7.89 g	Fehérje: 13.80 g; Zsír: 9.25 g; T.Zsírsav: 4.20 g
		Szénhidrát: 39.73 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.35 g	Szénhidrát: 48.01 g; Cukor: 14.99 g; Só: 0.25 g	Szénhidrát: 15.38 g; Cukor: 15.08 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 40.77 g; Cukor: 10.08 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 68.21 g; Cukor: 23.62 g; Só: 0.89 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejszínes tárkonyos sertésraguleves[1,7,9,10,(12)], Főtt tojás[3], Spenótmártással[1,7], Vajas burgonyával(7), Körte	Aranysárga kukoricagaluskaleves[1,3,9], Magyaros Burgonyapaprikás, Csemege uborkával[15,(12)], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]	Selymes brokkolikrémleves[1,7,(3,6,12)], Pirított napraforgómaggal, Hortobágyi sertésragu[1,7], Rövidcső tészta[1,3], Reszelt trapista sajttal[7]	Édes paradicsomleves[1,9], Betűtésztával[1,3], Rusztikus morzsában rántott halfilé sütőben sütve[1,3,4,(5,6,7,8,11,12)], Kukoricás rizzsel, Majonézzel[3,10,(7)]	Zöldségerőleves[9], Lúdgégetészta [1,3], Meatballs[1,3], Fejtettbab főzelékkel[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]
		Energia: 554.96 Kcal / 2,319.73 Kj	Energia: 448.08 Kcal / 1,872.97 Kj	Energia: 715.74 Kcal / 2,991.79 Kj	Energia: 803.63 Kcal / 3,359.17 Kj	Energia: 682.72 Kcal / 2,853.77 Kj
		Fehérje: 25.45 g; Zsír: 27.26 g; T.Zsírsav: 7.14 g	Fehérje: 14.08 g; Zsír: 17.17 g; T.Zsírsav: 4.12 g	Fehérje: 27.97 g; Zsír: 38.90 g; T.Zsírsav: 10.57 g	Fehérje: 21.60 g; Zsír: 42.98 g; T.Zsírsav: 5.26 g	Fehérje: 30.86 g; Zsír: 26.69 g; T.Zsírsav: 6.59 g
		Szénhidrát: 43.67 g; Cukor: 0.31 g; Só: 1.45 g	Szénhidrát: 58.24 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.82 g	Szénhidrát: 61.72 g; Cukor: 0.46 g; Só: 5.57 g	Szénhidrát: 81.53 g; Cukor: 3.04 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 77.70 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.92 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágottas, Zsemle[1], Margarinnal(7)	Margarinnal(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Trapista sajt szelettel[7]	Helyben sült rácsos túrós táska[1,3,6,7,(8,11,12)]	Poharas puding[7], Kifli[1,(7)]	Olasz felvágottas, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával
		Energia: 194.66 Kcal / 813.68 Kj	Energia: 128.86 Kcal / 538.63 Kj	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 Kj	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj	Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 Kj
		Fehérje: 7.43 g; Zsír: 5.54 g; T.Zsírsav: 2.20 g	Fehérje: 8.31 g; Zsír: 10.43 g; T.Zsírsav: 6.26 g	Fehérje: 8.97 g; Zsír: 18.46 g; T.Zsírsav: 5.70 g	Fehérje: 3.76 g; Zsír: 0.28 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 9.04 g; Zsír: 9.30 g; T.Zsírsav: 7.71 g
		Szénhidrát: 28.73 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 0.48 g; Cukor: 0.48 g; Só: 0.79 g	Szénhidrát: 26.37 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 22.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 30.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.60 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

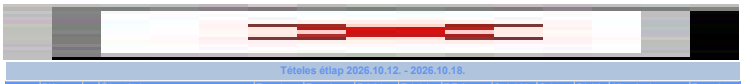
2

42. hét

Óvodás/Iskolás étlap

10.12-10.18	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros vajkrém Paprika	Erdei gyümölcstea Sült paprikakrém Félbarna kenyér Paradicsom	Meggyes tea Teljeskiörlésű zsemle Margarin Baromfipárizsi Kígyóuborka	Mentás tea Teljes kiörlésű rozskenyér Sülthúskrém Kígyóborka	Karamellás tej Fatörzskifli
Leves	Tejszínes Tárkonyos sertésraguleves	Aranysárga kukoricagaluska leves	Selymes Brokkolikrémleves Pirított napraforgómag	Édes Paradicsomleves Betütésztával	Zöldségerőleves Lúdgégetésztával
Menü „A”	Spenótmártás Főtt tojás Vajas burgonya Körte	Magyaros Burgonyapaprikás Csemegeuborka Teljes kiörlésű kenyér	Hortobágyi sertésragu Rövidcső tészta Reszelt sajt szórat	Rusztikus zsemlemorzsában rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz	Fejtett babfőzelék Meatballs Teljes kiörlésű kenyér
Menü „B”	Morzsás Nudli Szilva Extradzsem Porcukor szórat Körte	Panírozott halrudacska Rizi-bizi Házi káposztasaláta	BBQ Sült csirkeszárny Vajas, petrezselymes burgonya	Sült mini debreceni Steak burgonya Vegyes vágott	Erdélyi Rakottkáposzta Árpagyönggyel
Uzsonna	Zsemle Zalai felvágott Margarin	Sajtszelet Teljes kiörlésű zsemle Margarin	Helyben sült rácsos túrós táska	Zott szivecske puding Kifli	Olasz felvágott Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Paprika

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



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026	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	
			Magyaros vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Tejszínes tárkonyos sertésraguleves	424,73	101,61	7,11	5,11	1,77	6,54	0,01	0,40	1,7,9,10,(12)	
			Főtt tojás	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
			Spenótmártással	656,94	157,16	4,84	10,24	1,87	11,22	0,00	0,42	1,7	
			Vajas burgonyával	419,15	100,28	2,26	1,93	0,50	18,01	0,00	0,28	(7)	
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
		U	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
			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)	
			Összesen:	4 466,63	1 068,57	45,98	44,59	14,88	112,13	0,31	2,32		
10/13/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)												
		T	Erdei gyümölcsös tea	257,87	61,69	0,18	0,04	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Sült paprikakrémes	280,69	67,15	0,53	6,82	3,29	0,83	0,00	0,25	7	
			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	Aranysárga kukoricagaluskaleves	407,19	97,41	2,44	2,82	0,36	15,34	0,01	0,32	1,3,9	
			Magyaros Burgonyapaprikás	1 140,24	272,78	8,56	13,93	3,74	27,53	0,01	0,26		
			Csemege uborkával	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	15,(12)	
			Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U	Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
			Trapista sajt szelettel	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
			Összesen:	3 617,16	865,34	29,18	35,10	13,86	106,73	15,49	2,86		
10/14/2026	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		
			Baromfi párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			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)	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E	Selymes brokkolikrémleves	400,61	95,84	2,85	4,91	1,37	9,96	0,14	0,45	1,7,(3),(6),(12)	
			Pirított naprafogómaggal	243,67	58,29	2,25	4,90	0,00	1,23	0,00	0,00		
			Hortobágyi sertésragu	1 024,45	245,08	8,33	20,13	5,11	6,47	0,00	0,33	1,7	
			Rövidcső tészta	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30	1,3	
			Reszelt trapista sajttal	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,32	0,49	7	
		U	Helyben sült rácsos túrós táska	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12	
			Összesen:	4 796,25	1 147,41	39,65	63,05	18,70	103,47	15,54	7,56		
10/15/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)												
		T	Mentás tea	170,54	40,80	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00		
			Sült húskrémes	299,42	71,63	1,45	7,06	3,22	0,49	0,00	0,27	7,10,(12)	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E	Édes paradicsomleves	243,79	58,32	1,75	0,54	0,05	11,52	3,00	0,45	1,9	
			Betlétésztával	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04	1,3	
			Rusztikus morzsában rántott halfilé	1 011,63	242,02	12,78	14,64	1,73	14,41	0,04	0,93	1,3,4,(5),(6),(7),(8)	
			Kukoricás rizzsel	1 291,58	308,99	5,74	8,85	1,03	51,22	0,00	0,26		
			Majonézzel	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	3,10,(7)	
		U	Poharas puding	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			Összesen:	4 941,35	1 182,15	33,14	51,43	13,25	145,10	13,12	3,11		
10/16/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)												
		T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
			Fatörzs kifli	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	11,13	0,62	1,3,7	
		E	Zöldségerőleves	329,43	78,81	1,43	5,85	0,67	4,90	0,02	0,36	9	
			Lúdgégetészta	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04	1,3	
			Meatballs	818,34	195,77	10,09	12,58	4,33	9,13	0,00	0,57	1,3	
			Fejlettbab főzelékkel	1 305,95	312,43	15,49	7,57	1,51	45,23	0,00	0,91	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U	Olasz 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:	5 595,22	1 338,58	53,70	45,24	18,50	176,51	23,64	4,41		