Heti étlap - 2026.10.19 - 10.23

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Natúr sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,1g Zsír: 10,7g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 11,3g Cukor: 0,1g Só: 0,5g
Ener.: 175,1kcal

Ebéd

Kelbimbóleves [1]
SertésStroganoff [1,7,10,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 18,2g Zsír: 17,3g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 55,6g Cukor: 0,0g Só: 2,3g
Ener.: 440,5kcal

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,9g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 199,9kcal

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 8,8g Zsír: 9,5g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 47,6g Cukor: 15,1g Só: 0,3g
Ener.: 318,4kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Szilvalekváros gombóc [1]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 20,2g Zsír: 7,9g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 113,9g Cukor: 20,0g Só: 1,0g
Ener.: 621,3kcal

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 9,5g Zsír: 3,6g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 30,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 193,9kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyós tea
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,0g Zsír: 9,4g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 47,9g Cukor: 15,4g Só: 0,0g
Ener.: 306,4kcal

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
Sajtos [7]
Pirított zsemle krutonnal [1]
Húsos Lasagne [1,3,7,(6,10)]

Fehé.: 19,0g Zsír: 22,1g T.Zs.: 9,7g
Szén.: 33,9g Cukor: 0,4g Só: 1,5g
Ener.: 415,8kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]

Fehé.: 8,0g Zsír: 2,3g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Epres tea
Májusi csemegés
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,5g Zsír: 6,1g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 46,0g Cukor: 15,0g Só: 1,1g
Ener.: 273,8kcal

Ebéd

Erőleves [9]
Eperlevél tésztával [1,3]
Marhapörkölt
Kapros tökfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 16,9g Zsír: 19,0g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 41,3g Cukor: 0,4g Só: 0,8g
Ener.: 406,5kcal

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 6,6g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 19,0g Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal

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 2026.10.19. - 2026.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Natúr sajtkrémes[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborkával	Citromos tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1], Paradicsommal	Csipkebogyós tea, Tonhalkrémes[3,4,7,10], Félbarna kenyér[1], Paradicsommal	Epres tea, Májusi csemegés, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával
		Energia: 175.07 Kcal / 731.79 Kj	Energia: 318.40 Kcal / 1,330.91 Kj	Energia: 306.44 Kcal / 1,280.92 Kj	Energia: 273.76 Kcal / 1,144.32 Kj
		Fehérje: 8.10 g; Zsír: 10.72 g; T.Zsírsav: 6.36 g	Fehérje: 8.75 g; Zsír: 9.46 g; T.Zsírsav: 3.08 g	Fehérje: 7.00 g; Zsír: 9.44 g; T.Zsírsav: 3.59 g	Fehérje: 8.50 g; Zsír: 6.09 g; T.Zsírsav: 6.52 g
		Szénhidrát: 11.34 g; Cukor: 0.09 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 47.64 g; Cukor: 15.05 g; Só: 0.33 g	Szénhidrát: 47.90 g; Cukor: 15.39 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 46.01 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.13 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kelbimbóleves[1], SertésStroganoff[1,7,10,15,(12)], Párolt bulgurral[1]	Babgulyás[1,9], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Szilvalekváros gombóc[1], Porcukorral, Alma	Francia hagymaleves[1,7], Sajtos[7], Pirított zsemle krutonnal[1], Húsos Lasagne[1,3,7,(6,10)]	Erőleves[9], Eperlevél tésztával[1,3], Marhapörkölt, Kapros tökfőzelékkel[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]
		Energia: 440.51 Kcal / 1,841.33 Kj	Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 Kj	Energia: 415.84 Kcal / 1,738.21 Kj	Energia: 406.53 Kcal / 1,699.30 Kj
		Fehérje: 18.23 g; Zsír: 17.28 g; T.Zsírsav: 4.72 g	Fehérje: 20.18 g; Zsír: 7.90 g; T.Zsírsav: 1.36 g	Fehérje: 18.98 g; Zsír: 22.11 g; T.Zsírsav: 9.71 g	Fehérje: 16.92 g; Zsír: 19.00 g; T.Zsírsav: 5.13 g
		Szénhidrát: 55.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.26 g	Szénhidrát: 113.92 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 33.86 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 41.32 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.81 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Tavaszi felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával	Pulykamell sonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7)	Helyben sült sajtkrémes rúd[1,7]	Barack ízű gyümölcsjoghurt[7], Kifli[1,(7)]
		Energia: 199.93 Kcal / 835.71 Kj	Energia: 193.87 Kcal / 810.38 Kj	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj	Energia: 215.74 Kcal / 901.79 Kj
		Fehérje: 7.87 g; Zsír: 5.71 g; T.Zsírsav: 2.04 g	Fehérje: 9.46 g; Zsír: 3.64 g; T.Zsírsav: 5.60 g	Fehérje: 7.99 g; Zsír: 2.31 g; T.Zsírsav: 3.61 g	Fehérje: 6.56 g; Zsír: 1.18 g; T.Zsírsav: 0.60 g
		Szénhidrát: 29.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 30.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.19 g	Szénhidrát: 33.28 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.69 g	Szénhidrát: 43.80 g; Cukor: 19.00 g; Só: 0.49 g

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m

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.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 26215833-4-13

Élelmezésvezető

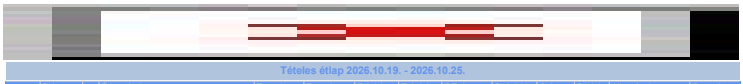
3.

43. hét

Óvodás/Iskolás étlap

10.19-10.25	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	Tej Teljes kiőrlésű zsemle Natúr sajtkrém Kígyóuborka	Citromos tea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Paradicsom	Csipkebogyó tea Félbarna kenyér Tonhalkrém Paradicsom	Epres tea Teljes kiörlésű Rozskenyér Májusi csemege Margarin Paprika
Leves	Kelbimbóleves	Babgulyás Teljes kiörlésű kenyér	Franciahagymaleves Sajtos zsemle krutonnal	Erőleves Eperlevéllel
Menü „A”	SertésStroganoff Bulgur	Szilvásgombóc Porcukor szórat Alma	Húsos Lasagne	Kapros tökfőzelék Marhapörkölttel Teljes kiörlésű kenyér
Menü „B”	Pirított Csirkemáj Snidlinges Házi Galuskával	Mákosguba Bourbon Vaníliasodóval Alma	Sertéspörkölt Tarhonya Cékla	Mediterrán Rakott hal
Uzsonna	Tavaszi felvágott Teljes kiörlésű kenyér Paprika Margarin	Teljes kiőrlésű rozskenyér Pulykamell sonka Margarin	Helyben sült sajtkrémes rúd	Barackos gyümölcsjoghurt Kifli

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



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026	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	
			Natúr sajtkrémes	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7	
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E	Kelbimbóleves	247,01	59,09	3,12	0,46	0,05	10,44	0,00	0,87	1	
			SertésStroganoff	611,09	146,19	8,47	10,53	3,91	4,19	0,00	1,12	1,7,10,15,(12)	
			Párolt bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
		U	Tavaszi felvágottas	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
			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)	
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 408,84	815,51	34,20	33,71	13,12	96,14	0,09	3,29		
10/20/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Majonézes tojáskrémes	407,39	97,46	2,54	8,79	2,89	0,46	0,06	0,33	3,7,10,(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	Babgulyás	675,90	161,70	8,88	6,51	1,33	16,60	0,01	0,39	1,9	
			Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
			Szilvalekváros gombóc	1 369,14	327,55	8,28	0,78	0,01	69,06	9,99	0,54	1	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U	Pulykamell sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			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)	
			Összesen:	4 738,19	1 133,55	38,39	21,00	10,04	192,34	35,04	2,50		
10/21/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves (00442)	T	Csipkebogyós tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Tonhalkrémes	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	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Francia hagymaleves	373,25	89,29	1,55	6,02	2,42	7,02	0,00	0,32	1,7	
			Sajtos	155,44	37,19	2,77	2,81	1,79	0,16	0,16	0,24	7	
			Pirított zsemle krutonnal	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Húsos Lasagne	1 101,43	263,50	13,68	13,18	5,47	21,45	0,24	0,91	1,3,7,(6),(10)	
		U	Helyben sült sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
			Összesen:	3 704,68	886,28	33,97	33,86	16,91	115,04	15,79	3,18		
10/22/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Epres tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Májusi csemegés	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)	
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Erőleves	217,33	51,99	1,19	3,46	0,32	3,96	0,00	0,33	9	
			Eperlevél tésztával	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04	1,3	
			Marhapörkölt	579,54	138,65	9,06	9,97	3,76	2,98	0,00	0,32		
			Kapros tökfőzelékkel	502,35	120,18	2,82	4,88	0,97	15,94	0,40	0,08	1,7	
			Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
		U	Barack ízű gyümölcsjoghurt	445,00	106,46	2,80	0,90	0,50	21,00	19,00	0,08	7	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			Összesen:	3 745,34	896,03	31,98	26,27	12,25	131,13	34,39	2,43		