Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,7g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 50,1g Cukor: 8,1g Só: 0,3g
Ener.: 302,3kcal

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Burgonyás tészta [1,3]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 9,5g Zsír: 8,2g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 45,1g Cukor: 0,1g Só: 2,1g
Ener.: 293,0kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kápia paprikával

Fehé.: 9,7g Zsír: 3,7g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 31,4g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 197,8kcal

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Zakuszkás [7,(1,6)]
Zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,4g Zsír: 3,4g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 44,8g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 233,1kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Csikós tokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 18,1g Zsír: 29,7g T.Zs.: 7,6g
Szén.: 50,1g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 529,9kcal

Uzsonna

Almás táska [1]

Fehé.: 5,2g Zsír: 13,5g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 42,9g Cukor: 14,8g Só: 0,5g
Ener.: 316,8kcal

SZERDA

Tízórai

Maci kávé [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g Zsír: 8,0g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 56,4g Cukor: 18,7g Só: 0,9g
Ener.: 348,9kcal

Ebéd

Fűszeres meggyleves [1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)]
Klasszikus rakott burgonya virslivel [1,3,7]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 19,3g Zsír: 25,6g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 65,4g Cukor: 18,1g Só: 1,2g
Ener.: 586,4kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kenőmájassal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,0g Zsír: 6,2g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 33,7g Cukor: 0,2g Só: 0,4g
Ener.: 203,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Rozskenyér [1]
Lenmagos vajkrémes [7]
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,0g Zsír: 9,3g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 45,7g Cukor: 15,1g Só: 0,7g
Ener.: 296,0kcal

Ebéd

Vajas zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított tökmaggal
Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)]
Cukkinis kuszkusszal [1]
Tartármártással [3,7,10,(12)]
Körte

Fehé.: 21,0g Zsír: 35,5g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 81,3g Cukor: 0,9g Só: 4,5g
Ener.: 734,4kcal

Uzsonna

Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]

Fehé.: 11,7g Zsír: 14,7g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 40,3g Cukor: 9,1g Só: 0,6g
Ener.: 321,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 3,0g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 16,6g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 94,7kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cérnametélttel [1,3]
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposzta főzelék [1]
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 16,2g Zsír: 18,8g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 43,4g Cukor: 9,0g Só: 1,9g
Ener.: 409,0kcal

Uzsonna

Nádudvari vaníliás puding [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 7,7g Zsír: 2,1g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,8g Cukor: 16,5g Só: 0,8g
Ener.: 216,6kcal

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 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Mézes, Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7)	Meggyes tea, Zakuszkás[7,(1,6)], Zsemle[1], Paradicsommal	Maci kávé[7], Molnárka[1,3,7]	Barackos tea, Rozskenyér[1], Lenmagos vajkrémes[7], Kígyóuborkával	Almás-fahéjas tea, Körözöttes[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprikával
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 Kj	Energia: 233.11 Kcal / 974.40 Kj	Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 Kj	Energia: 296.04 Kcal / 1,237.45 Kj	Energia: 94.68 Kcal / 395.76 Kj
		Fehérje: 12.72 g; Zsír: 5.60 g; T.Zsírsav: 2.71 g; Szénhidrát: 50.08 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.33 g	Fehérje: 5.35 g; Zsír: 3.44 g; T.Zsírsav: 1.59 g; Szénhidrát: 44.81 g; Cukor: 15.00 g; Só: 0.31 g	Fehérje: 12.40 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 3.69 g; Szénhidrát: 56.44 g; Cukor: 18.68 g; Só: 0.89 g	Fehérje: 7.01 g; Zsír: 9.28 g; T.Zsírsav: 8.56 g; Szénhidrát: 45.69 g; Cukor: 15.08 g; Só: 0.71 g	Fehérje: 3.00 g; Zsír: 1.71 g; T.Zsírsav: 0.88 g; Szénhidrát: 16.63 g; Cukor: 14.99 g; Só: 0.26 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Májgaluskaleves[1,9], Burgonyás tészta[1,3], Csemege uborkával[15,(12)]	Magyaros karfiolleves[1,9], Csikós tokány[1,7], Párolt bulgurral[1]	Főszeres meggyleves*[1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)], Klasszikus rakott burgonya virslivel[1,3,7], Vegyes vágottal[15,(10,12)]	Vajas zellerkrémleves[1,7,9], Pirított tökmaggal, Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)], Cukkinis kuszkusszal[1], Tartármártással[3,7,10,(12)], Körte	Csontleves [9,(1)], Cérnametélttel[1,3], Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék[1], Rozskenyérrel[1]
		Energia: 293.02 Kcal / 1,224.82 Kj	Energia: 529.90 Kcal / 2,214.98 Kj	Energia: 586.38 Kcal / 2,451.07 Kj	Energia: 734.43 Kcal / 3,069.92 Kj	Energia: 409.00 Kcal / 1,709.62 Kj
		Fehérje: 9.52 g; Zsír: 8.17 g; T.Zsírsav: 1.12 g; Szénhidrát: 45.08 g; Cukor: 0.11 g; Só: 2.08 g	Fehérje: 18.06 g; Zsír: 29.73 g; T.Zsírsav: 7.56 g; Szénhidrát: 50.05 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.06 g	Fehérje: 19.26 g; Zsír: 25.55 g; T.Zsírsav: 9.19 g; Szénhidrát: 65.35 g; Cukor: 18.11 g; Só: 1.19 g	Fehérje: 21.02 g; Zsír: 35.47 g; T.Zsírsav: 4.49 g; Szénhidrát: 81.26 g; Cukor: 0.92 g; Só: 4.53 g	Fehérje: 16.22 g; Zsír: 18.77 g; T.Zsírsav: 7.18 g; Szénhidrát: 43.35 g; Cukor: 9.01 g; Só: 1.94 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemellsonkás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Kápia paprikával	Almás táska[1]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájassal, Jégcsapretekkel	Helyben sült csokoládés rúd[1,7,(3,6,8,11,12)]	Nádudvari vaníliás puding[7,(1)], Kifli[1,(7)]
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 Kj	Energia: 316.75 Kcal / 1,324.02 Kj	Energia: 203.63 Kcal / 851.17 Kj	Energia: 321.53 Kcal / 1,344.00 Kj	Energia: 216.58 Kcal / 905.30 Kj
		Fehérje: 9.70 g; Zsír: 3.70 g; T.Zsírsav: 5.60 g; Szénhidrát: 31.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.19 g	Fehérje: 5.20 g; Zsír: 13.50 g; T.Zsírsav: 6.00 g; Szénhidrát: 42.90 g; Cukor: 14.80 g; Só: 0.50 g	Fehérje: 7.98 g; Zsír: 6.15 g; T.Zsírsav: 2.25 g; Szénhidrát: 33.66 g; Cukor: 0.23 g; Só: 0.43 g	Fehérje: 11.71 g; Zsír: 14.70 g; T.Zsírsav: 6.70 g; Szénhidrát: 40.30 g; Cukor: 9.10 g; Só: 0.60 g	Fehérje: 7.66 g; Zsír: 2.08 g; T.Zsírsav: 1.30 g; Szénhidrát: 40.80 g; Cukor: 16.50 g; Só: 0.79 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.
Adószám: 26215833-4-13

44. hét

Óvodás/Iskolás étlap

10.26-10.31	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Vadmeggyes tea Zakuszka Zsemle Paradicsom	"Maci" kávé Vajas molnárka	Barackos tea Lenmagos vajkrém Teljes kiörlésű rozs kenyér Kígyóuborka	Almás fahéjjas tea Körözött Teljes kiörlésű zsemle Paprika
Leves	Májgaluskaleves	Magyaros Karfiolleves	Fűszeres Meggyleves	Vajas zellerkrémleves Pirított tökmag	Csontleves Cérnametélttel
Menü „A”	Burgonyástészta Csemege uborka	Csikós tokány Párolt Bulgur	Klasszikus rakott burgonya Virslivel - ovisoknak Füstöltkolbásszal a többieknek Vegyes vágott	Hal nuggets Cukkinis Kuszkusz Tartármártás Körte	Paradicsomos káposztafőzelék Sertés pörkölt Teljes kiörlésű rozskenyér
Menü „B”	Rántott Sajt Jázminrizs Tartármártás	Gyöngybabfőzelék, Fokhagymás aprópecsenye Teljes kiörlésű kenyér	Eszterházy Sertésragu Fusilli tészta	Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Körte	Mexikói Sertésragu Párolt Rizs
Uzsonna	Csirkemellsonka Margarin Teljes kiörlésű rozskenyér Kápia paprika	Helyben sült almás táska	Kenőmájas Teljes kiörlésű kenyér Jégcsapretek	Helyben sült csokoládés rúd	Nádudvari Vanília ízű puding Kifli

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



Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026	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	
			Mézes	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		E	Májgaluskaleves	75,06	17,96	0,76	0,40	0,11	3,12	0,11	0,35	1,9	
			Burgonyás tészta	1 121,00	268,18	8,46	7,72	1,01	40,66	0,00	0,53	1,3	
			Csemege uborkával	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	15,(12)	
		U	Csirkemellsonkás	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)	
			Kápia paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 314,97	793,07	31,94	17,47	9,43	126,54	8,21	3,60		
10/27/2026	Jászberény Óvoda 4-6 (00442)												
		T	Meggyes tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Zakuszkás	128,53	30,75	0,32	3,02	1,45	0,51	0,01	0,25	7,(1),(6)	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Magyaros karfiolleves	151,48	36,24	1,27	1,63	0,19	4,01	0,01	0,28	1,9	
			Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	0,51	1,7	
			Párolt bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
		U	Almás táska	1 324,02	316,75	5,20	13,50	6,00	42,90	14,80	0,50	1	
			Összesen:	4 513,39	1 079,76	28,61	46,67	15,15	137,76	29,81	1,87		
10/28/2026	Jászberény Óvoda 4-6 (00442)												
		T	Maci kávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27	7	
			Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,62	1,3,7	
		E	Füszeres meggyleves*	494,32	118,26	0,86	1,35	0,69	25,13	17,99	0,26	1,7,(3),(5),(6),(8),(	
			Klasszikus rakott burgonya virslivel	1 915,16	458,17	17,85	24,10	8,50	38,52	0,12	0,49	1,3,7	
			Vegyes vágottal	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	15,(10),(12)	
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Kenőmájassal	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
			Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
			Összesen:	4 760,74	1 138,93	39,64	39,69	15,13	155,45	37,02	2,51		
10/29/2026	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		
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			Lenmagos vajkrémes	325,41	77,85	0,62	8,15	3,89	0,41	0,00	0,00	7	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E	Vajas zellerkrémleves	392,47	93,89	1,76	5,38	1,38	9,27	0,02	0,35	1,7,9	
			Pirított tökmaggal	257,67	61,64	3,39	5,15	0,00	0,36	0,00	0,00		
			Hal nuggets	729,28	174,47	9,05	7,32	0,65	17,55	0,70	1,13	1,4,(2),(3),(6),(7),(	
			Cukkinis kuszkusszal	1 083,94	259,32	6,18	5,37	0,53	46,25	0,00	2,95	1	
			Tartármártással	473,63	113,31	0,40	12,07	1,93	0,63	0,20	0,10	3,7,10,(12)	
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
		U	Helyben sült csokoládés rúd	1 344,00	321,53	11,71	14,70	6,70	40,30	9,10	0,60	1,7,(3),(6),(8),(11),	
			Összesen:	5 651,35	1 352,00	39,74	59,45	19,75	167,25	25,10	5,84		
10/30/2026	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		
			Körözöttes	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,26	7	
			Teljes kiőrlésű 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	Csontleves	93,66	22,41	1,01	0,72	0,03	3,00	0,02	0,71	9,(1)	
			Cérnametélttel	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04	1,3	
			Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,33		
			Paradicsomos káposzta főzelék	520,99	124,64	1,85	4,79	0,54	18,39	8,99	0,51	1	
			Rozskenyérrel	322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35	1	
		U	Nádudvari vaníliás puding	448,51	107,30	3,90	1,80	1,20	18,00	16,50	0,38	7,(1)	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			Összesen:	3 010,70	720,26	26,88	22,56	9,36	100,78	40,50	2,99		