Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyós tea
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal
Cornexi ZabRudi "Halloween" [1,6,7,(5,8,11)]

Fehé.: 13,8g Zsír: 16,9g T.Zs.: 7,3g
Szén.: 59,8g Cukor: 24,6g Só: 1,1g
Ener.: 449,7kcal

Ebéd

Joghurtos görög gyümölcsleves [1,7]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 21,3g Zsír: 23,6g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 79,0g Cukor: 16,0g Só: 1,4g
Ener.: 611,8kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 6,2g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 13,5g Cukor: 0,6g Só: 1,6g
Ener.: 116,4kcal

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 5,8g Zsír: 7,0g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 15,7g Cukor: 15,2g Só: 0,3g
Ener.: 163,1kcal

Ebéd

Falusi burgonyagombócleves [1,9,12]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Panírozott dínó
Teljes kiőrlésű rozskenyérrel [1,(3,6,7,8,11,12)]

Fehé.: 11,1g Zsír: 13,1g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 47,8g Cukor: 12,4g Só: 1,1g
Ener.: 358,1kcal

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]

Fehé.: 4,2g Zsír: 10,7g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 37,8g Cukor: 13,8g Só: 0,4g
Ener.: 267,0kcal

SZERDA

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

Kerti zöldségleves [9]
Tejszínes mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)]
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 19,9g Zsír: 14,0g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 64,7g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 467,3kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,3g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 29,1g Cukor: 0,1g Só: 0,1g
Ener.: 220,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 1,0g Zsír: 9,7g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 16,9g Cukor: 15,4g Só: 0,5g
Ener.: 159,8kcal

Ebéd

Jókai bableves [1,7,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Csokis gombóc [1,3,7]
Porcukorral

Fehé.: 20,3g Zsír: 11,0g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 103,5g Cukor: 16,0g Só: 4,3g
Ener.: 605,9kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,5g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 25,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 163,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Szilva extradzsem [(12)]
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,9g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 52,8g Cukor: 10,8g Só: 0,3g
Ener.: 314,9kcal

Ebéd

Almás zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított napraforgómaggal
Sajttal csőben sült csirkemell [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 27,8g Zsír: 18,1g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 66,2g Cukor: 8,2g Só: 1,7g
Ener.: 526,4kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 4,3g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 13,5g Cukor: 0,6g Só: 1,4g
Ener.: 127,0kcal

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 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Csipkebogyós tea, Hot-dog[1,7], Ketchuppal, Cornexi ZabRudi "Halloween"[1,6,7,(5,8,11)]	Meggyes tea, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Főtt tojáskarikával[3], Kígyóuborkával	Karamellás tej[7], Fatörzs kifli[1,3,7]	Erdei gyümölcsös tea, Padlizsánkrém[3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsommal	Tehéntej 1,5%[7], Szilva extradzsem(12), Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7)
		Energia: 449.70 Kcal / 1,879.75 Kj	Energia: 163.09 Kcal / 681.72 Kj	Energia: 413.22 Kcal / 1,727.26 Kj	Energia: 159.78 Kcal / 667.88 Kj	Energia: 314.88 Kcal / 1,316.20 Kj
		Fehérje: 13.76 g; Zsír: 16.89 g; T.Zsírsav: 7.28 g	Fehérje: 5.83 g; Zsír: 6.95 g; T.Zsírsav: 2.55 g	Fehérje: 13.80 g; Zsír: 9.25 g; T.Zsírsav: 4.20 g	Fehérje: 0.96 g; Zsír: 9.70 g; T.Zsírsav: 3.85 g	Fehérje: 12.94 g; Zsír: 5.60 g; T.Zsírsav: 2.71 g
		Szénhidrát: 59.82 g; Cukor: 24.59 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 15.69 g; Cukor: 15.23 g; Só: 0.25 g	Szénhidrát: 68.21 g; Cukor: 23.62 g; Só: 0.89 g	Szénhidrát: 16.88 g; Cukor: 15.39 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 52.78 g; Cukor: 10.80 g; Só: 0.34 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Joghurtos görög gyümölcsleves[1,7], Sertéspörkölt[1], Tarhonyával[1,3], Céklasalátával[15,(12)]	Falusi burgonyagombócleves[1,9,12], Zöldborsófőzelékkel[1,7], Panírozott dínó, Teljes kiőrlésű rozskenyérrel[1,(3,6,7,8,11,12)]	Kerti zöldségleves[9], Tejszínes mustáros csirkeragu[1,7,10,(12)], Párolt rizzsel, Alma	Jókai bableves[1,7,9], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Csokis gombóc[1,3,7], Porcukorral	Almás zellerkrémleves[1,7,9], Pirított napraforgómaggal, Sajttal csőben sült csirkemell[1,7], Párolt bulgurral[1], Házi káposztasalátával
		Energia: 611.80 Kcal / 2,557.32 Kj	Energia: 358.09 Kcal / 1,496.82 Kj	Energia: 467.33 Kcal / 1,953.44 Kj	Energia: 605.89 Kcal / 2,532.62 Kj	Energia: 526.36 Kcal / 2,200.18 Kj
		Fehérje: 21.33 g; Zsír: 23.62 g; T.Zsírsav: 6.26 g	Fehérje: 11.06 g; Zsír: 13.07 g; T.Zsírsav: 1.77 g	Fehérje: 19.93 g; Zsír: 13.95 g; T.Zsírsav: 2.13 g	Fehérje: 20.25 g; Zsír: 10.95 g; T.Zsírsav: 3.30 g	Fehérje: 27.84 g; Zsír: 18.08 g; T.Zsírsav: 3.99 g
		Szénhidrát: 79.03 g; Cukor: 15.96 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 47.82 g; Cukor: 12.39 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 64.69 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 103.50 g; Cukor: 16.02 g; Só: 4.28 g	Szénhidrát: 66.21 g; Cukor: 8.17 g; Só: 1.70 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Szendvics sonkás, Teljes kiőrlésű rozskenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Margarinnal(7), Paprikával	Helyben sült ribizlis párna[1,7]	Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretekkel	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Korpás kifli[1,(7)]	Sertés párizsis, Teljes kiőrlésű rozskenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Margarinnal(7), Pritamin Paprikával
		Energia: 116.41 Kcal / 486.59 Kj	Energia: 267.00 Kcal / 1,116.06 Kj	Energia: 220.79 Kcal / 922.90 Kj	Energia: 163.41 Kcal / 683.05 Kj	Energia: 127.02 Kcal / 530.94 Kj
		Fehérje: 6.20 g; Zsír: 3.91 g; T.Zsírsav: 1.55 g	Fehérje: 4.20 g; Zsír: 10.72 g; T.Zsírsav: 4.87 g	Fehérje: 6.28 g; Zsír: 8.75 g; T.Zsírsav: 3.92 g	Fehérje: 8.51 g; Zsír: 2.92 g; T.Zsírsav: 1.24 g	Fehérje: 4.34 g; Zsír: 5.91 g; T.Zsírsav: 2.35 g
		Szénhidrát: 13.46 g; Cukor: 0.58 g; Só: 1.57 g	Szénhidrát: 37.80 g; Cukor: 13.80 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 29.06 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.09 g	Szénhidrát: 25.48 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 13.46 g; Cukor: 0.58 g; Só: 1.37 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

45. hét **Óvodás/Iskolás étlap**

.1.02-11.0	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchup Zabrudi "halloween"	Meggyes tea Főtt tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Karamellás tej Fatörzs kifli	Erdei gyümölcsös tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tej Szilvalekvár Margarin Félbarna kenyér
Leves	Joghurtos görög gyümölcsleves	Falusi burgonyagombócleves	Kerti zöldségesleves	Jókai bableves Teljes kiőrlésű kenyér	Almás Zellerkrémleves Pirított napraforgómag
Menü „A”	Sertéspörkölt Tarhonyával Céklasaláta	Zöldborsófőzelék Panírozott díno Teljes kiörlésű rozskenyér	Tejszínes mustáros csirkeragu Párolt rizs Alma	Csokoládé töltelékes gombóc Porcukor szórat	Sajttal csőben sült csirkemell Bulgur Házi káposztasaláta
Menü „B”	Brassói aprópecsenye Sült Burgonyakockákkal Uborkasaláta	Bakonyi csirkeragu Galuska	Zöldfűszeres morzsában rántott Tengeri halfilé Rizi-Bizi Ketchup Alma	Sajtos tejfölös tészta	Paradicsomos rakott burgonya Darált hússal
Uzsonna	Szendvicssonka Teljes kiörlésű rozskenyér Margarin Paprika	Helyben sült ribizlis párna	Magyaros vajkrém Teljes kiörlésű kenyér Jégcsapretek	Zöldfűszeres kockasajt Korpás kifli	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű rozskenyér Pritamin paprika

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



Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	**T**	Csipkebogyós tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Hot-dog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	0,63	1,7	
			Ketchuppal	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43		
			Cornexi ZabRudi "Halloween"	494,08	118,20	1,95	4,50	2,58	17,10	4,80	0,07	1,6,7,(5),(8),(11)	
		E	Joghurtos görög gyümölcsleves	425,24	94,77	0,91	1,25	0,65	21,23	12,99	0,27	1,7	
			Sertéspörkölt	924,24	221,11	9,97	16,86	4,84	7,18	0,02	0,34	1	
			Tarhonyával	1 171,95	280,37	9,79	5,46	0,77	47,67	0,00	0,65	1,3	
			Céklasalátával	65,00	15,55	0,66	0,05	0,00	2,95	2,95	0,10	15,(12)	
		U	Szendvics sonkás	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
			Teljes kiőrlésű rozskenyér	264,00	63,16	1,72	0,21	0,07	12,82	0,58	0,85	1,(3),(6),(7),(8),(11	
			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:	4 952,82	1 177,91	41,29	44,42	15,09	152,31	41,13	4,06		
11/3/2026	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 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)	
			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	Falusi burgonyagombócleves	245,65	58,77	1,15	2,99	0,35	6,63	0,05	0,33	1,9,12	
			Zöldborsóőlzelékkel	1 024,96	245,21	8,49	8,39	1,14	33,40	11,99	0,30	1,7	
			Panírozott tőkehal	94,18	22,53	0,56	1,59	0,24	1,38	0,06	0,08		
			Teljes kiőrlésű rozskenyérrel	132,00	31,58	0,86	0,10	0,04	6,41	0,29	0,42	1,(3),(6),(7),(8),(11	
		U	Helyben sült ribizlis párna	1 116,06	267,00	4,20	10,72	4,87	37,80	13,80	0,41	1,7	
			Összesen:	3 294,57	788,18	21,09	30,74	9,19	101,31	41,42	1,79		
11/4/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves (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	Kerti zöldségleves	126,40	30,24	0,93	1,55	0,18	3,05	0,01	0,30	9	
			Tejszínes mustáros csirkeragu	489,16	117,02	13,40	4,53	1,07	5,51	0,00	0,64	1,7,10,(12)	
			Párolt rizzsel	1 250,66	299,20	5,36	7,63	0,88	51,93	0,00	0,26		
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U	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	
			Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
			Összesen:	4 603,66	1 101,34	40,01	31,95	10,25	161,96	23,76	2,19		
11/5/2026	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		
			Padlizsánkrém	391,70	93,71	0,58	9,62	3,84	1,08	0,40	0,51	3,7,10,(1),(12)	
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Jókai bableves	791,60	188,47	9,49	9,18	2,67	16,99	0,03	0,91	1,7,9	
			Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
			Csokis gombóc	1 280,15	306,26	7,98	1,40	0,61	62,45	6,00	3,33	1,3,7	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Zöldfűszeres kockasajttal	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7	
			Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
			Összesen:	3 887,33	929,08	29,72	23,57	8,39	145,86	31,41	5,54		
11/6/2026	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	
			Szilva extradzsem	189,52	45,34	0,26	0,00	0,00	10,80	10,80	0,01	(12)	
			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	Almás zellerkrémleves	271,06	61,37	1,71	2,37	0,80	8,85	0,02	0,58	1,7,9	
			Pirított napraforgómaggal	243,67	58,29	2,25	4,90	0,00	1,23	0,00	0,00		
			Sajttal csőben sült csirkemell	503,41	120,43	16,31	4,35	2,41	3,92	0,16	0,63	1,7	
			Párolt bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	0,27	1	
			Házi káposztasalátával	213,34	51,04	0,93	0,17	0,02	11,24	7,99	0,22		
		U	Sertés párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Teljes kiőrlésű rozskenyér	264,00	63,16	1,72	0,21	0,07	12,82	0,58	0,85	1,(3),(6),(7),(8),(11	
			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:	4 061,86	968,26	45,12	29,59	9,05	132,45	19,55	3,41		