Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Zala felvágottas
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 4,8g Zsír: 5,5g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 28,4g Cukor: 15,7g Só: 1,3g
Ener.: 185,0kcal

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kuszkusszal [1]
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 31,8g Zsír: 36,1g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 70,6g Cukor: 14,4g Só: 3,0g
Ener.: 737,9kcal

Uzsonna

Sokmagvas kenyér [1,(5,8,11)]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 17,0g Zsír: 13,9g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 33,3g Cukor: 0,5g Só: 2,0g
Ener.: 326,6kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,6g Zsír: 6,5g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 45,3g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 262,4kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Lúdgégetészta [1,3]
Zöldborsós sertésragu füstölt fűszerpaprikával [(1,3,6,7,9,10)]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 17,3g Zsír: 28,2g T.Zs.: 6,1g
Szén.: 62,6g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 575,6kcal

Uzsonna

Helyben sült barackos pudingos párna

Fehé.: 5,3g Zsír: 13,8g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 49,5g Cukor: 16,6g Só: 0,6g
Ener.: 347,9kcal

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 11,5g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 47,2g Cukor: 8,1g Só: 0,4g
Ener.: 283,7kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Vajas burgonyával [(7)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Körte

Fehé.: 15,9g Zsír: 21,0g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 70,8g Cukor: 9,0g Só: 1,7g
Ener.: 543,5kcal

Uzsonna

Petrezselymes sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 1,3g Zsír: 7,4g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 1,0g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener.: 75,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás tea
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 4,5g Zsír: 9,0g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 23,6g Cukor: 10,7g Só: 1,2g
Ener.: 203,8kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves [1,7,9,(3,6,10)]
Popcorn [(7)]
Toscan paradicsomos csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 20,2g Zsír: 21,3g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 71,3g Cukor: 8,3g Só: 3,2g
Ener.: 562,4kcal

Uzsonna

Sokmagvas pogácsa [1,3,7,11,(5,8)]

Fehé.: 6,3g Zsír: 1,5g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 35,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 179,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tejes kávé [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 45,4g Cukor: 12,0g Só: 0,7g
Ener.: 254,7kcal

Ebéd

Csurgatott Tojásleves # [1,3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 40,0g Zsír: 19,4g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 49,9g Cukor: 4,3g Só: 2,5g
Ener.: 538,8kcal

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

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

46. hét **Óvodás/Iskolás étlap**

1.09-11.1	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zala felvágott Margarin Teljes kiörlésű rozskenyér Uborka	Barackos tea Csicseriborsókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Méz Margarin Zsemle	Mentás tea Majonézes tojáskrém Teljes kiörlésű rozskenyér Kígyóuborka	Tejeskávé Kifli
Leves	Magyaros lencseleves	Aranyló húsleves Lúdgége tésztával	Vajgaluska leves	Kukoricakrémleves Popcorn	Csurgatott tojásleves
Menü „A”	Panírozott halrudacska Kuszkusz Majonéz	Zöldborsós sertésragu Füstölt Fűszerpaprikával Petrezselymes Rizzsel	Házias húsgombóc Paradicsommártás Vajas burgonyával teljes kiörlésű kenyérrel Körte	Toscan Paradicsomos Csirkeragu Penne tésztával Reszelt sajt szórattal	Grillezett csirkecomb Burgonyapüré Vitamin saláta
Menü „B”	Pulykamellfilé Dubarry módra Kukoricás rizzsel	Juhtúrós Sztrapacska Kolozsvári szalonna pörccel	Rakott brokkoli Bulgur Körte	Roston sült sertéskaraj csimicsurrival Petrezselymes burgonya	Füstös Vajbabfőzelék Sült virsli Teljes kiörlésű kenyér
Uzsonna	Sajt szelet Margarin Sokmagvas kenyér	Helyben sült Barackos pudingos párna	Petrezselymes sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika	Sokmagvas pogácsa	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika

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

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea, Zala felvágottas, Teljes kiörlésű rozskenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Margarinnal(7), Kígyóuborkával	Barackos tea, Csicseriborsókrémes[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsommal	Tehéntej 1,5%[7], Mézes, Zsemle[1], Margarinnal(7)	Mentás tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10,(12)], Teljes kiörlésű rozskenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Kígyóuborkával	Tejes kávé[7], Kifli[1,(7)]
		Energia: 184.95 Kcal / 773.09 Kj	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 Kj	Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 Kj	Energia: 203.77 Kcal / 851.76 Kj	Energia: 254.73 Kcal / 1,064.77 Kj
		Fehérje: 4.78 g; Zsír: 5.45 g; T.Zsírsav: 2.29 g	Fehérje: 6.59 g; Zsír: 6.54 g; T.Zsírsav: 2.76 g	Fehérje: 11.54 g; Zsír: 5.35 g; T.Zsírsav: 2.66 g	Fehérje: 4.53 g; Zsír: 9.03 g; T.Zsírsav: 3.11 g	Fehérje: 10.57 g; Zsír: 3.28 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.39 g; Cukor: 15.66 g; Só: 1.32 g	Szénhidrát: 45.31 g; Cukor: 14.99 g; Só: 0.29 g	Szénhidrát: 47.20 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.39 g	Szénhidrát: 23.62 g; Cukor: 10.72 g; Só: 1.19 g	Szénhidrát: 45.44 g; Cukor: 11.99 g; Só: 0.68 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros lencseleves[1,7,10,(12)], Rántott halrudacska[1,3,4,(7)], Kuszkusszal[1], Majonézzel[3,10,(7)]	Aranyló húsleves[9,(1)], Lúdgégetészta [1,3], Zöldborsós sertésragu füstölt fűszerpaprikával(1,3,6,7,9,10), Petrezselymes rizzsel	Vajgaluskaleves[1,3,9,(7)], Házias húsgombóc[3], Paradicsommártással[1,9], Vajas burgonyával(7), Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Körte	Kukoricakrémleves[1,7,9,(3,6,10)], Popcorn(7), Toscan paradicsomos csirkeragu, Penne tésztával[1,3], Reszelt trapista sajttal[7]	Csurgatott Tojásleves #[1,3], Grillezett csirkecomb(10), Burgonyapürével[7], Vitaminsalátával
		Energia: 737.85 Kcal / 3,084.21 Kj	Energia: 575.64 Kcal / 2,406.18 Kj	Energia: 543.53 Kcal / 2,271.96 Kj	Energia: 562.36 Kcal / 2,350.66 Kj	Energia: 538.78 Kcal / 2,252.10 Kj
		Fehérje: 31.80 g; Zsír: 36.13 g; T.Zsírsav: 5.53 g	Fehérje: 17.28 g; Zsír: 28.15 g; T.Zsírsav: 6.07 g	Fehérje: 15.86 g; Zsír: 20.97 g; T.Zsírsav: 5.28 g	Fehérje: 20.15 g; Zsír: 21.30 g; T.Zsírsav: 7.03 g	Fehérje: 40.00 g; Zsír: 19.37 g; T.Zsírsav: 4.51 g
		Szénhidrát: 70.56 g; Cukor: 14.40 g; Só: 2.95 g	Szénhidrát: 62.55 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 70.79 g; Cukor: 9.00 g; Só: 1.69 g	Szénhidrát: 71.32 g; Cukor: 8.26 g; Só: 3.20 g	Szénhidrát: 49.91 g; Cukor: 4.28 g; Só: 2.54 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sokmagvas kenyér[1,(5,8,11)], Margarinnal(7), Trapista sajt szelettel[7]	Helyben sült barackos pudingos párna	Petrezselymes sajtkrémes[7], Teljes kiörlésű zsemle[1], Kápia paprikával	Sokmagvas pogácsa[1,3,7,11,(5,8)]	Tavaszi felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával
		Energia: 326.61 Kcal / 1,365.23 Kj	Energia: 347.85 Kcal / 1,454.01 Kj	Energia: 75.80 Kcal / 316.84 Kj	Energia: 179.49 Kcal / 750.27 Kj	Energia: 199.93 Kcal / 835.71 Kj
		Fehérje: 16.95 g; Zsír: 13.86 g; T.Zsírsav: 6.26 g	Fehérje: 5.30 g; Zsír: 13.80 g; T.Zsírsav: 6.20 g	Fehérje: 1.29 g; Zsír: 7.38 g; T.Zsírsav: 4.35 g	Fehérje: 6.26 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 7.87 g; Zsír: 5.71 g; T.Zsírsav: 2.04 g
		Szénhidrát: 33.33 g; Cukor: 0.48 g; Só: 1.98 g	Szénhidrát: 49.50 g; Cukor: 16.60 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 0.99 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.22 g	Szénhidrát: 34.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.96 g	Szénhidrát: 29.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.51 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



Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026	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		
			Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
			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)	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E	Magyaros lencseleves	705,85	168,86	6,70	7,82	1,60	17,70	0,00	0,33	1,7,10,(12)	
			Rántott halrudacska	395,08	94,52	18,07	2,46	0,80	0,00	14,40	0,12	1,3,4,(7)	
			Kuszkusszal	1 274,35	304,87	6,77	7,22	0,74	52,85	0,00	2,46	1	
			Majonézzel	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	3,10,(7)	
		U	Sokmagvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1,(5),(8),(11)	
			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	
			Összesen:	5 222,53	1 249,41	53,53	55,44	14,08	132,28	30,54	6,25		
11/10/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves (00442)												
		T	Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00		
			Csicseriborsókrémes	251,77	54,64	0,70	5,74	2,71	1,38	0,00	0,21	7,10,(12)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Aranyló húsleves	93,98	22,48	1,01	0,72	0,03	3,01	0,02	0,71	9,(1)	
			Lúdgégetészta	103,24	24,70	1,07	0,32	0,06	4,37	0,00	0,04	1,3	
			Zöldborsós sertésragu füstölt	885,55	211,85	9,80	17,62	4,89	3,23	0,00	0,13	(1),(3),(6),(7),(9),(1	
			Petrezselymes rizzsel	1 323,42	316,61	5,40	9,49	1,09	51,94	0,00	0,26		
		U	Helyben sült barackos pudingos	1 454,01	347,85	5,30	13,80	6,20	49,50	16,60	0,60		
			Összesen:	4 980,48	1 185,90	29,17	48,49	15,03	157,36	31,61	2,03		
11/11/2026	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		
			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)	
		E	Vajgaluskaleves	204,69	48,97	1,09	2,08	0,56	6,31	0,01	0,58	1,3,9,(7)	
			Házias húsgombóc	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32	3	
			Paradicsommártással	587,29	140,50	1,71	6,78	0,78	17,97	8,99	0,47	1,9	
			Vajas burgonyával	419,15	100,28	2,26	1,93	0,50	18,01	0,00	0,28	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyérrel	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1	
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
		U	Petrezselymes sajtkrémes	300,70	71,88	1,05	7,32	4,35	0,39	0,00	0,22	7	
			Teljes kiőrlésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
			Kápia paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 774,73	903,01	28,69	33,70	12,29	118,98	17,10	2,30		
11/12/2026	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		
			Majonézes tojáskrémes	407,39	97,46	2,54	8,79	2,89	0,46	0,06	0,33	3,7,10,(12)	
			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	
			Kígyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E	Kukoricakrémleves	668,42	159,91	2,32	7,56	1,65	20,30	5,39	1,12	1,7,9,(3),(6),(10)	
			Popcorn	130,92	31,32	0,56	1,47	0,13	3,55	0,03	0,12	(7)	
			Toscan paradicsomos csirkeragu	208,12	49,79	1,53	2,35	0,99	5,58	2,52	0,80		
			Penne tésztával	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67	1,3	
			Reszelt trapista sajttal	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,32	0,49	7	
		U	Sokmagvas pogácsa	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96	1,3,7,11,(5),(8)	
			Összesen:	3 952,68	945,62	30,94	31,86	10,14	129,89	18,98	5,35		
11/13/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)												
		T	Tejes kávé	607,97	145,45	6,81	3,00	1,63	22,64	11,99	0,27	7	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		E	Csurgatott Tojásleves #	295,71	70,74	2,17	4,58	0,72	5,15	0,01	0,28	1,3	
			Grillezett csirkecomb	882,04	211,01	31,45	8,80	2,10	1,41	0,27	1,34	(10)	
			Burgonyapürével	891,88	213,37	5,25	5,75	1,66	34,28	0,00	0,38	7	
			Vitaminsalátával	182,50	43,66	1,13	0,24	0,03	9,07	4,00	0,54		
		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:	4 152,58	993,44	58,44	28,36	8,28	124,55	16,27	3,73		