Heti étlap - 2026.11.16 - 11.20

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 0,9g
Ener.: 339,0kcal

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Lassan párolt csirkemell csíkok csopaki módra [1,7]
Párolt rizzsel

Fehé.: 20,6g Zsír: 13,9g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 63,3g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 463,8kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,3g Zsír: 5,3g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,8g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 192,3kcal

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,6g Zsír: 2,4g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 44,8g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 236,7kcal

Ebéd

Sült karfiolkrémleves [1,7]
Pirított tökmaggal
Tejszínes spenótfőzelékkel [1,7]
Főtt tojás [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Alma

Fehé.: 29,9g Zsír: 31,2g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 64,8g Cukor: 0,3g Só: 1,8g
Ener.: 692,7kcal

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 11,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal

SZERDA

Tízórai

Csokis tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 54,2g Cukor: 20,0g Só: 0,7g
Ener.: 290,1kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 18,7g Zsír: 23,9g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 61,0g Cukor: 4,0g Só: 1,7g
Ener.: 524,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 2,6g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 0,4g Cukor: 0,1g Só: 0,5g
Ener.: 62,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Epres tea
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 7,6g Zsír: 7,2g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,0g Cukor: 15,7g Só: 1,1g
Ener.: 228,3kcal

Ebéd

Frankfurti leves [1,7,(3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Tejfölös [7]
Túrós [7]
tészta [1,3]

Fehé.: 23,3g Zsír: 17,1g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 67,6g Cukor: 0,0g Só: 5,0g
Ener.: 520,2kcal

Uzsonna

Helyben sült sokmagvas pogácsa [1,3,7,11,(5,8)]

Fehé.: 12,5g Zsír: 3,1g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 69,9g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 359,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,8g Zsír: 2,6g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 16,4g Cukor: 15,1g Só: 0,5g
Ener.: 103,9kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vegyes gyüm mártás [1,7]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 17,4g Zsír: 11,1g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 57,5g Cukor: 10,0g Só: 2,6g
Ener.: 402,6kcal

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
3

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tehéntej 1,5%[7], Kalács[1,3,7]	Citromos tea, Körözöttes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Pritamin Paprikával	Csokis tej[7], Kifli[1,(7)]	Epres tea, Teljes kiörlésű rozskenyér[1,(3,6,7,8,11,12)], Margarinnal(7), Főtt tojáskarikával[3], Paradicsommal	Erdei gyümölcsös tea, Csirkemellsonkás, Teljes kiörlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Jégcsapretekkel
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 Kj	Energia: 236.69 Kcal / 989.36 Kj	Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj	Energia: 228.28 Kcal / 954.21 Kj	Energia: 103.92 Kcal / 434.39 Kj
		Fehérje 13.87 g; Zsír 9.31 g; T.Zsírsav 4.23 g; Szénhidrát 49.51 g; Cukor 4.58 g; Só 0.90 g	Fehérje 8.56 g; Zsír 2.44 g; T.Zsírsav 0.92 g; Szénhidrát 44.76 g; Cukor 14.99 g; Só 0.34 g	Fehérje 10.57 g; Zsír 3.29 g; T.Zsírsav 1.73 g; Szénhidrát 54.22 g; Cukor 19.98 g; Só 0.68 g	Fehérje 7.55 g; Zsír 7.18 g; T.Zsírsav 2.48 g; Szénhidrát 28.97 g; Cukor 15.72 g; Só 1.09 g	Fehérje 3.80 g; Zsír 2.62 g; T.Zsírsav 1.09 g; Szénhidrát 16.37 g; Cukor 15.12 g; Só 0.50 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kímélő zöldségleves[9], Lassan párolt csirkemell csíkok csopaki módra[1,7], Párolt rizzsel	Sült karfiolkrémleves[1,7], Pirított tökmaggal, Tejszínes spenótfőzelékkel[1,7], Főtt tojás[3], 1/2 adag Főtt burgonyával, Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Alma	Magyaros karalábéleves[1], Fokhagymás sertéstokány[1,7], Párolt bulgurral[1], Vitaminsalátával	Frankfurti leves[1,7,(3,6,9,12)], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Tejfölös[7], Túrós[7], tészta[1,3]	Daragaluska leves[1,3,9], Gőzölt sertéskaraj(1,10), Vegyes gyüm mártás[1,7], Kuszkusszal[1]
		Energia: 463.81 Kcal / 1,938.73 Kj	Energia: 692.66 Kcal / 2,895.32 Kj	Energia: 523.97 Kcal / 2,190.19 Kj	Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 Kj	Energia: 402.58 Kcal / 1,682.78 Kj
		Fehérje 20.58 g; Zsír 13.92 g; T.Zsírsav 1.87 g; Szénhidrát 63.34 g; Cukor 0.01 g; Só 0.98 g	Fehérje 29.89 g; Zsír 31.19 g; T.Zsírsav 6.79 g; Szénhidrát 64.77 g; Cukor 0.32 g; Só 1.78 g	Fehérje 18.71 g; Zsír 23.91 g; T.Zsírsav 5.99 g; Szénhidrát 60.97 g; Cukor 4.03 g; Só 1.72 g	Fehérje 23.30 g; Zsír 17.12 g; T.Zsírsav 7.19 g; Szénhidrát 67.56 g; Cukor 0.03 g; Só 4.96 g	Fehérje 17.41 g; Zsír 11.05 g; T.Zsírsav 3.11 g; Szénhidrát 57.49 g; Cukor 10.00 g; Só 2.59 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Mátrai diákcsemegés, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával	Helyben sült vaníliás táska[1,7,(3,6,12)]	Sertés párizsis, Teljes kiörlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Kígyóuborkával	Helyben sült sokmagvas pogácsa [1,3,7,11,(5,8)]	Barack ízű gyümölcsjoghurt[7], Kifli[1,(7)]
		Energia: 192.25 Kcal / 803.61 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 62.29 Kcal / 260.37 Kj	Energia: 358.98 Kcal / 1,500.54 Kj	Energia: 215.74 Kcal / 901.79 Kj
		Fehérje 7.32 g; Zsír 5.31 g; T.Zsírsav 1.85 g; Szénhidrát 28.76 g; Cukor 0.00 g; Só 0.46 g	Fehérje 11.71 g; Zsír 26.46 g; T.Zsírsav 10.07 g; Szénhidrát 19.66 g; Cukor 0.00 g; Só 1.38 g	Fehérje 2.58 g; Zsír 5.66 g; T.Zsírsav 2.43 g; Szénhidrát 0.38 g; Cukor 0.09 g; Só 0.53 g	Fehérje 12.52 g; Zsír 3.06 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 69.90 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g	Fehérje 6.56 g; Zsír 1.18 g; T.Zsírsav 0.60 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: 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

47. hét **Óvodás, iskolás étlap**

11.16-11.22	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kalács	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Körözött Pritamin paprika	Csokis tej Kifli	Eper tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Tojásszelet Paradicsom	Erdei gyümölcsös tea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Csirkemell sonka Jégcsapretek
Leves	Kímélő zöldségleves	Sült karfiolkrémleves Pirított tökmag	Magyaros karalábéleves	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluskaleves
Menü „A'	Lassan párolt csirkemell csíkok csopaki módra Párolt rizs	Tejszínes spenótfőzelék Főt tojással Főtt burgonyával, teljes kiőrlésű kenyérrel Alma	Fokhagymás sertéstokány Párolt bulgurral Vitaminsaláta	Túrós tészta Tejföllel	Gőzölt sertéskaraj szelet Vegyes gyümölcs mártás Párolt kuszkusz
Menü „B'	Mustáros zöldséges sertésragu Bulgurral	Mac&Cheese Alma	Sült mini debreceni Mustáros lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Darafelfújt Baracklekvár Procukor szórat	Halfasírt (egybe sütve) Párolt rizs
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Mátrai diákcsemege Paprika	Helyben sült vaníliás táska	Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Sertés párizsi Kígyóuborka	Helyben sült sajtos rúd	Barackos gyümölcs joghurt Kifli

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