

Heti étlap - 2026.03.02 - 03.06

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
 Olasz felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 9,0g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 47,0g	Cukor: 15,0g	Só: 0,9g
Ener.: 304,7kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Tejbedara [1,7]
 Kakaó szóráttal
 Alma

Fehé.: 16,7g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 83,8g	Cukor: 34,5g	Só: 0,9g
Ener.: 487,3kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

KEDD

Tízórai

Vaníliás tej [7]
 Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,0g	Cukor: 12,7g	Só: 0,9g
Ener.: 327,2kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
 Paradicsomos [1,9]
 Húsgombóc [3]
 1/2 adag Főtt burgonyával
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 13,7g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 46,7g	Cukor: 9,0g	Só: 1,3g
Ener.: 408,5kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,5g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 229,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyós tea
 Körözöttes [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 8,5g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 45,0g	Cukor: 15,0g	Só: 0,3g
Ener.: 237,2kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
 Levesbetét [1,3]
 Bakonyi csirkemellragu [1,7]
 Tészta [1,3]

Fehé.: 25,3g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 67,7g	Cukor: 0,0g	Só: 5,6g
Ener.: 424,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Meggyes tea
 Csicszeriborsókrémes [7,10,(12)]
 Rozskenyér [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 7,6g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 47,8g	Cukor: 15,1g	Só: 0,9g
Ener.: 285,1kcal		

Ebéd

Almaleves [1,7]
 Rántott csirkemell [1,3]
 Tört burgonyával [(7)]
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 21,3g	Zsír: 20,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 76,9g	Cukor: 14,9g	Só: 2,3g
Ener.: 565,1kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]
 Alma

Fehé.: 10,0g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 55,8g	Cukor: 22,5g	Só: 0,9g
Ener.: 327,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 12,7g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 49,1g	Cukor: 7,1g	Só: 0,3g
Ener.: 298,5kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
 Tavaszi sertésragu [1]
 Párolt rizszel

Fehé.: 17,4g	Zsír: 29,8g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 60,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 589,2kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kápia paprikával

Fehé.: 14,1g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 274,8kcal		

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 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfűrt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

10. hét

Óvodás, iskolás étlap

03.02-03.06	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsstea Olasz felvágott Félbarna kenyér Margarin Paprika	Vaníliás tej Molnárka	Csipkebogyó tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Meggyes tea Csicseriborsókrém Rozskenyér Kígyóuborka	Tej Baracklekvár Félbarna kenyér Margarin
Leves	Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér	Tavaszi zöldségleves	Grízgaluska leves Levesbetét	Fahéjas almaleves	Tojásleves
Főétel	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Paradicsomos húsgombóc 1/2 adag főtt burgonya 1/2 adag teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi csirkeragu Rövidcső tészta	Rántott csirkemell Törtburgonya Céklasaláta	Tavaszi sertésragu Párolt rizs
Felnőtt	Káposztás tészta Alma	BBQ csirkecomb Zöldséges bulgur	Sertéstokány Eatrend módra Párolt rizs	Pulykazúza pörkölt Tarhonya Csemegeuborka	Rakott karfiol bulgarral
Uzsonna	Helyben sült sajttal szórt pogácsa	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Jégcsapretek	Helyben sült Kajszibarackos háromszög	Epres gyümölcsjoghurt Kifli Alma	Sajt szelet Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika (Kápia)

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783403-5-10
 Adószám: 26215833-4-13
 3.

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsös tea Olasz felvágottas Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával	Vaníliás tej[7] Molnárika[1,3,7]	Csipkebogyós tea Körözöttes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Paradicsommal	Meggyes tea Csicseriborsókrém [7, 10, (12)] Rozskenyér[1] Kígyóborkával	Tehéntej 1,5%[7] Barackleváros(12) Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7)
		Energia: 304.74 Kcal / 1,273.81 KJ	Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ	Energia: 237.15 Kcal / 991.29 KJ	Energia: 285.10 Kcal / 1,191.72 KJ	Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.99 g8.85 g3.37 g	12.40 g7.99 g3.69 g	8.52 g2.42 g0.93 g	7.58 g6.89 g7.38 g	12.73 g5.60 g2.71 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.04 g14.99 g0.90 g	51.01 g12.69 g0.89 g	44.96 g14.99 g0.34 g	47.77 g15.08 g0.92 g	49.11 g7.13 g0.33 g
		Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyérral[1] Tejbedara[1,7] Kakaó szóráttal Alma	Tavaszi zöldségleves[9] Paradicsomos[1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Teljes kiőrlésű kenyérral[1]	Daragaluska leves[1,3,9] Levesbetét[1,3] Bakonyi csirkemellragu[1,7] Tészta[1,3]	Almaleves[1,7] Rántott csirkemell[1,3] Tört burgonyával(7) Céklasalátával[15,(12)]	Tojásleves[1,3] Tavaszi sertésragu[1] Párolt rizszel
		Energia: 487.25 Kcal / 2,036.71 KJ	Energia: 408.46 Kcal / 1,707.36 KJ	Energia: 424.50 Kcal / 1,774.41 KJ	Energia: 565.12 Kcal / 2,362.20 KJ	Energia: 589.19 Kcal / 2,462.81 KJ
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		16.72 g9.20 g2.55 g	13.65 g17.81 g4.35 g	25.28 g5.53 g1.11 g	21.33 g20.32 g3.58 g	17.41 g29.81 g6.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.80 g34.46 g0.88 g	46.71 g9.00 g1.28 g	67.73 g0.02 g5.62 g	76.86 g14.94 g2.28 g	60.21 g0.01 g0.75 g
		Helyben sült sajtos pogácsa[1,3,7]	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel	Helyben sült kajsziparackos háromszög[1,7,(3,6,12)]	Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kifli[1,(7)] Alma	Trapista sajt szelettel[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Kápia paprikával
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 229.09 Kcal / 957.60 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 327.57 Kcal / 1,369.24 KJ	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.46 g13.10 g3.58 g	8.52 g8.91 g3.24 g	3.78 g18.27 g4.87 g	9.95 g6.67 g3.23 g	14.11 g11.22 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13.48 g0.00 g0.79 g	28.72 g0.13 g0.99 g	39.98 g20.91 g0.67 g	55.75 g22.45 g0.92 g	29.21 g0.00 g0.87 g

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndiox	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783408-5-11
 Adószám: 26215834-11-13
 Élelmézésvezető

[illegible]