

Heti étlap - 2026.03.09 - 03.13

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Toast felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,1g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 44,5g	Cukor: 15,0g	Só: 0,6g
Ener.: 246,7kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csigatésztával [1,3]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,1g	Zsír: 21,2g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 45,4g	Cukor: 7,0g	Só: 0,8g
Ener.: 443,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült gesztenyés rúd [6,(5,8)]

Fehé.: 1,4g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 25,6g	Cukor: 17,6g	Só: 0,1g
Ener.: 150,7kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 45,9g	Cukor: 12,5g	Só: 0,7g
Ener.: 256,5kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rakott kelkáposzta bulgurral [1,7]

Fehé.: 14,4g	Zsír: 26,0g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 36,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 437,2kcal		

Uzsonna

Turista szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 28,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 190,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 9,0g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 46,0g	Cukor: 15,1g	Só: 1,0g
Ener.: 334,2kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Félbarna kenyérrel [1]
Mákos nudli [1]
Alma

Fehé.: 23,9g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 97,5g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 677,6kcal		

Uzsonna

Pizzaszelet [1,7]
Cornexi ZabRudi Sárkánygyümölcsös

Fehé.: 13,8g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 58,0g	Cukor: 6,7g	Só: 1,2g
Ener.: 373,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
Magyaros vajkrém [7]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 48,4g	Cukor: 15,0g	Só: 0,0g
Ener.: 300,4kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Mézes mustáros sertésragu [7,10,(12)]
Párolt rizszel

Fehé.: 18,3g	Zsír: 32,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 71,5g	Cukor: 2,3g	Só: 1,2g
Ener.: 659,3kcal		

Uzsonna

puding vanília vagy csoki
Kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 4,7g	Zsír: 1,3g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 34,9g	Cukor: 1,3g	Só: 0,4g
Ener.: 172,7kcal		

PÉNTEK

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

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Rántott halfilé [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával [(7)]
Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 21,0g	Zsír: 36,6g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 77,6g	Cukor: 22,6g	Só: 1,3g
Ener.: 725,2kcal		

Uzsonna

Bécsi 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		

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 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

11. hét

Óvodás, iskolás étlap

03.09-03.13	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Toast felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin	Karamellás tej Kifli	Almás-fahéjas tea Tojáskrém Rozskenyér Paprika	Citromos tea Zsíros kenyér Ovi: Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma	Tej Kalács
Leves	Erőleves Csigatészta	Francia hagyma leves Pirított kenyérkocka	Babgulyás Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Vegyes gyümölcsleves
Főétel	Tökfőzelék Sertés pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott kelkáposzta bulgurral	Mákos nudli	Mézes-mustáros ragu Párolt rizs	Rántott halfilé (tilápia) Petrezselymes burgonya Majonéz
			Alma		
Felnőtt	Mexikói babragu Teljes kiőrlésű kenyér	Borsos tokány Párolt rizs	Juhtúrós sztrapacska	Rakott burgonya Csemege uborka	Dubarry sertésszelet Rizi-bizi
			Alma		
Uzsonna	Helyben sült gesztenyés rúd	Turista szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kígyóuborka	Sonkás-kukoricás pizza szelet Sárgánygyümölcsös zabrudi	Poharas puding kifli	Bécsi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Jégcsapretek
				Alma	