

Heti étlap - 2026.03.16 - 03.20

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Fokhagymás felvágottas
Korpás kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 7,0g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 43,0g	Cukor: 15,1g	Só: 1,6g
Ener.: 277,5kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pusztapörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 18,8g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 63,0g	Cukor: 0,1g	Só: 1,2g
Ener.: 499,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

KEDD

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Gabonagolyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 9,1g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 35,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 208,1kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 25,5g	Zsír: 28,3g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 46,1g	Cukor: 0,3g	Só: 1,1g
Ener.: 543,6kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,8g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 212,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,8g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 45,7g	Cukor: 15,1g	Só: 1,1g
Ener.: 277,2kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Csirkepaprikás [1,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 28,3g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 66,8g	Cukor: 0,0g	Só: 3,1g
Ener.: 449,3kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 6,7g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 44,5g	Cukor: 15,4g	Só: 0,1g
Ener.: 292,8kcal		

Ebéd

Hortobágyi becsinált leves [1,7]
Gundel piskóta [1,3,7,8,(5,12)]
Csokoládé öntettel [7,15]

Fehé.: 19,0g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 82,2g	Cukor: 36,4g	Só: 1,0g
Ener.: 642,7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Margarinnal [(7)]
Zsemle [1]
Alma

Fehé.: 8,0g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 39,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 246,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Épres tej [7]
Kifli [1,(7)]
Mandarin

Fehé.: 11,0g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 51,1g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 282,1kcal		

Ebéd

Sajtgalskaleves [1,3,7,9]
Levesbetét [1,3]
Székelykáposzta árpagyönggyel [1,7,(12)]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 18,0g	Zsír: 18,0g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 42,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 403,9kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,0g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,1g	Só: 0,8g
Ener.: 194,2kcal		

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

12. hét

Óvodás, iskolás étlap

03.16-03.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Fokhagymás felvágott Korpás kenyér Margarin Jégcsapretek	Tej Gabonagolyó	Barackos tea Eatrend tepertőkrém Rozskenyér Kígyóuborka Eatrend tepertőkrém	Erdei gyümölcsös tea Majonézes tonhal krém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Epres tej Kifli Mandarin
Leves	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Tavaszi zöldségleves	Lebbencsleves	Hortobágyi becsinált leves	Sajtgaluska leves
Főétel	Pusztapörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Vegyesvágott	Sertés aprósült Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkepaprikás Galuska köret	Gundel piskóta (dejóval) Csokoládé öntet	Székelykáposzta árpagyönggyel Félbarna kenyér
Felnőtt	Budapest ragu Párolt rizs	Spenótos sonkás rakott tészta	Fokhagymás sertésszelet Hagymás bulgur	Sajtos-tejfölös tészta	Reszelt máj Főtt burgonya
Uzsonna	Helyben sült sajtkrémes rúd	Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika	Helyben sült vaníliás tásk	Zala felvágott Margarin Zsemle Alma	Szendvicssonka Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Jégcsapretek

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő	kedd			szerda			csütörtök	
		Citromos tea, Fokhagymás felvágottas, Korpás kenyér[1], Margarinnal(7), Jégcsapretekkel	Tehéntej 1,5%[7], Gabonagolyó(1,3,5,7)			Barackos tea, Eatrend Tepertőkrémes[3,7,10,(1,12)], Rozskenyér[1], Kígyóuborkával			Erdei csokoládé, Tonhalkré, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 277.52 Kcal / 1,160.03 KJ	Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 277.20 Kcal / 1,158.70 KJ			Energia: 277.20 Kcal / 1,158.70 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.03 g 8.57 g 3.20 g	9.11 g 3.18 g 1.66 g	8.78 g 9.40 g 8.20 g	6.72 g 42.95 g 15.12 g 1.61 g	35.50 g 0.00 g 0.95 g	45.72 g 15.11 g 1.10 g	44.45 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zellerkrémleves[1,7,9], Levesgyönggyel[1,3,7], Puszta-pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Vegyes vágottal[15,(10,12)]	Tavaszi zöldségleves[9], Sertés aprósült[1,(3,6,7,10,11)], Sárgaborsófőzelékkel[1], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Lebbencsleves[1,3], Csirkepaprikás[1,7], Galuskával[1,3,7]			Hortolányi leves, piskóta, Csokoládé	
		Energia: 499.58 Kcal / 2,088.24 KJ	Energia: 543.62 Kcal / 2,272.33 KJ			Energia: 449.34 Kcal / 1,878.24 KJ			Energia: 449.34 Kcal / 1,878.24 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18.81 g 18.48 g 6.51 g	25.51 g 28.30 g 7.36 g	28.31 g 6.64 g 1.39 g	19.04 g 62.96 g 0.10 g 1.24 g	46.12 g 0.33 g 1.10 g	66.83 g 0.01 g 3.13 g	82.22 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült sajtkrémes rúd[1,7]	Paprikás szalámis, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával			Helyben sült vaníliás táska[1,7, (3,6,12)]			Zalás kenyér, Margarin	
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 212.65 Kcal / 888.88 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.99 g 2.31 g 3.61 g	7.76 g 7.37 g 2.55 g	11.71 g 26.46 g 10.07 g	8.03 g 33.28 g 0.00 g 1.69 g	28.76 g 0.00 g 0.54 g	19.66 g 0.00 g 1.38 g	39.23 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étel- és italallergiák

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m8-diófélék

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

2-rák

3-tojás

4-hal

5-földimogyoró

6-szója

9-zeller

10-mustár 13-csillagfürt

11-szezám 14-puhatestűek

12-kéndioxid 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026	hétfő (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Citromos tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
		Fokhagymás felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84		
		Korpás kenyér	539.48	129.06	3.94	0.36	0.00	27.36	0.00	0.70	1	
		Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
		Jégcsapretekkel	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
		E Zellerkrémleves	266.19	63.68	1.73	2.11	0.72	9.13	0.02	0.32	1,7,9	
		Levesgyönggyel	210.50	50.36	0.81	2.64	1.37	5.64	0.08	0.09	1,3,7	
		Pusztapörkölt	1 273.16	304.58	12.94	13.26	4.40	32.42	0.00	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04	1	
		Vegyes vágottal	41.58	9.95	0.55	0.10	0.00	1.70	0.00	0.44	15,(10),(12)	
		U Helyben sült sajtkrémes rúd	685.52	164.00	7.99	2.31	3.61	33.28	0.00	1.69	1,7	
		Összesen:	3 933.82	941.10	33.83	29.36	13.32	139.19	15.22	4.54		
3/17/2026	kedd (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Tehéntej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7	
		Gabonagolyó	463.93	110.99	2.31	0.18	0.03	24.90	0.00	0.68	(1),(3),(5),(7)	
		E Tavaszi zöldségleves	151.80	36.32	1.48	1.10	0.13	4.94	0.01	0.33	9	
		Sertés aprósült	1 026.78	245.64	12.62	20.56	6.43	2.42	0.32	0.47	1,(3),(6),(7),(10),(11)	
		Sárgaborsófőzelékkel	796.91	190.65	8.63	6.27	0.78	24.69	0.00	0.26	1	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04	1	
		U Paprikás szalámis	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		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:	4 030.80	964.32	42.38	38.85	11.57	110.38	0.33	2.59		
3/18/2026	szerda (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Barackos tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
		Eatrend Tepertőkrémes	246.67	59.01	2.39	8.27	3.53	0.44	0.03	0.39	3,7,10,(1),(12)	
		Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70	1	
		Kígyóuborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
		Lebbencsleves	358.39	85.74	3.05	1.06	0.26	15.79	0.01	0.39	1,3	
		Csirkepaprikás	526.25	125.90	16.03	4.19	1.05	5.84	0.00	0.38	1,7	
		Galuskával	993.59	237.70	9.23	1.39	0.08	45.20	0.00	2.36	1,3,7	
		U Helyben sült vaníliás táska	1 527.08	365.33	11.71	26.46	10.07	19.66	0.00	1.38	1,7,(3),(6),(12)	
		Összesen:	4 564.02	1 091.87	48.80	42.50	19.66	132.21	15.12	5.61		
3/19/2026	csütörtök (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Erdei gyümölcsös tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
		Tonhalkrémes	357.38	85.50	0.79	8.77	3.40	0.72	0.40	0.02	3,4,7,10,(1)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.08	1	
		Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E Hortobágyi becsinált leves	544.27	130.21	8.95	6.64	1.47	8.45	0.01	0.45	1,7	
		Gundel piskóta	1 354.72	324.10	5.06	11.10	1.41	50.52	25.15	0.33	1,3,7,8,(5),(12)	
		Csokoládé öntettel	787.34	188.36	5.03	8.76	2.43	23.25	11.24	0.21	7,15	
		U Zala felvágottas	170.39	40.76	2.73	3.19	1.17	0.23	0.00	0.40		
		Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
		Zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06	1	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	4 942.10	1 182.32	33.79	42.23	10.95	165.90	51.79	1.63		
3/20/2026	péntek (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
		T Epres tej	604.88	144.71	6.81	3.00	1.63	22.44	9.99	0.27	7	
		Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	1,(7)	
		Mandarin	117.59	28.13	0.42	0.18	0.00	5.88	0.00	0.00		
		E Sajtgaluskaleves	341.24	81.64	2.32	3.47	0.74	10.16	0.04	0.32	1,3,7,9	
		Levesbetét	163.87	39.20	1.70	0.50	0.09	6.93	0.00	0.07	1,3	
		Székelykáposzta árpagyönggyel	858.67	205.42	11.00	13.71	4.94	9.24	0.00	1.24	1,7,(12)	
		Félbarna kenyérral	324.32	77.59	2.94	0.30	0.09	15.69	0.00	0.00	1	
		U Szendvics sonkás	133.90	32.03	4.24	1.64	0.58	0.04	0.00	0.66		
		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)	
		Jégcsapretekkel	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
		Összesen:	3 678.98	880.13	38.97	25.83	9.12	121.84	10.16	3.12		