

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Brós [1,3,7]
 Fehé.: 10,6g Zsír: 6,2g T.Zs.: 3,0g
 Szén.: 43,8g Cukor: 15,7g Só: 0,6g
 Ener.: 274,6kcal

Ebéd

Göldin leves [1,9,12]
Főtt tojás [3]
Sólettel [1,(3,6,7,10,11)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Fehé.: 33,2g Zsír: 28,9g T.Zs.: 6,9g
 Szén.: 71,5g Cukor: 0,4g Só: 2,4g
 Ener.: 706,1kcal

Uzsonna

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

Meggyes tea
Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
 Fehé.: 8,5g Zsír: 4,1g T.Zs.: 5,6g
 Szén.: 46,2g Cukor: 15,0g Só: 1,1g
 Ener.: 256,9kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Tonhalas bolognai [4,9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapišta sajttal [7]
 Fehé.: 24,6g Zsír: 22,3g T.Zs.: 7,6g
 Szén.: 54,4g Cukor: 5,3g Só: 2,8g
 Ener.: 451,7kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Sonkás kockasajttal
 Fehé.: 13,2g Zsír: 14,6g T.Zs.: 8,9g
 Szén.: 27,7g Cukor: 4,9g Só: 1,9g
 Ener.: 305,9kcal

SZERDA

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Korpás zsemle [1]
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Alma
 Fehé.: 5,6g Zsír: 8,6g T.Zs.: 4,0g
 Szén.: 48,1g Cukor: 15,0g Só: 0,5g
 Ener.: 294,8kcal

Ebéd

Frankfurti leves [1,7,(3,6,9,12)]
Vaníliás tejberizs [1,7]
Gyümölcsraguval
 Fehé.: 10,8g Zsír: 7,2g T.Zs.: 3,1g
 Szén.: 63,3g Cukor: 17,0g Só: 0,9g
 Ener.: 363,6kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 8,4g Zsír: 6,7g T.Zs.: 6,8g
 Szén.: 30,0g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
 Ener.: 214,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Főtt tojáskarikával [3]
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
 Fehé.: 11,9g Zsír: 8,1g T.Zs.: 6,9g
 Szén.: 45,9g Cukor: 15,1g Só: 0,9g
 Ener.: 319,1kcal

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Szarvacska tésztával [1,3]
 Fehé.: 20,6g Zsír: 20,6g T.Zs.: 5,7g
 Szén.: 49,4g Cukor: 0,5g Só: 5,1g
 Ener.: 468,0kcal

Uzsonna

Helyben sült ráncos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)]
Alma
 Fehé.: 9,2g Zsír: 18,7g T.Zs.: 5,7g
 Szén.: 30,6g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
 Ener.: 328,9kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]
 Fehé.: 13,8g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
 Szén.: 55,7g Cukor: 11,1g Só: 0,9g
 Ener.: 363,0kcal

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Betűtésztával [1,3]
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Bulgurral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]
 Fehé.: 25,0g Zsír: 10,6g T.Zs.: 1,3g
 Szén.: 59,8g Cukor: 3,0g Só: 1,9g
 Ener.: 424,4kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 9,2g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,3g
 Szén.: 29,3g Cukor: 0,1g Só: 0,6g
 Ener.: 183,8kcal

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 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér

13. hét

Óvodás, iskolás étlap

03.23-03.27	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Briós	Meggyes tea Tavaszi felvágott Rozskenyér Paradicsom	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle Alma	Csipkebogyó tea Tojáskarika Rozskenyér Margarin Paprika	Tej Fatörzs kifli
Leves	Göllődin leves	Csontleves	Frankfurti leves	Kertészleves	Paradicsomleves Betűtésztával
Főétel	Sólet főtt tojással Teljes kiőrlésű kenyér	Tonhalas bolognai spagetti Sajt szóráttal	Vaníliás tejberizs Gyümölcs öntet	Vadas sertésragu Szarvacska tészta	Fokhagymás csirkemell Párolt bulgur Vegyes vágott
Felnőtt	Tarhonyás hús Csemege uborka	Erdélyi rakott káposzta	Prézlis nudli Porcukor szórat, Baracklekvár	Sült csirkeszárny Zöldséges rizs	Brassói aprópecsenye Csemege uborka
Uzsonna	Diákcsemege Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika	Sonkás kockasajt Kifli	Sertés párizsi Rozskenyér Margarin	Helyben sült rácsos- túrós táskák Alma	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kígyóuborka

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-11
 Adószám: 26215833-4-13



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00442) Jászberény Óvoda 4-6 éves A					
		Kakaó[7], Briós[1,3,7]	Meggyes tea, Tavaszi felvágottas, Rozskenyér[1], Paradicsommal	Almás-fahéjas tea, Korpás zsemle[1], Zöldfűszeres vajkrémes[7], Alma	Csipkebogyós tea, Főtt tojáskarikával[3], Rozskenyér[1], Margarinnal[7], Paprikával	Tehéntej 1,5%[7], Fatörzs kifli[1,3,7]
		Energia: 274.61 Kcal / 1,147.87 KJ	Energia: 256.92 Kcal / 1,073.93 KJ	Energia: 294.81 Kcal / 1,232.31 KJ	Energia: 319.12 Kcal / 1,333.92 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 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
		10.60 g 6.24 g 2.96 g	8.46 g 4.07 g 5.63 g	5.57 g 8.62 g 4.00 g	11.93 g 8.07 g 6.92 g	13.80 g 9.25 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.84 g 15.72 g 0.59 g	46.21 g 14.99 g 1.07 g	48.10 g 14.99 g 0.52 g	45.89 g 15.14 g 0.94 g	55.72 g 11.13 g 0.89 g
Ebéd	(00442) Jászberény Óvoda 4-6 éves A	1,3,7	1	1,7	1,3,(7)	1,3,7
		Göldön leves [1,9,12], Főtt tojás[3], Sólettel[1, (3,6,7,10,11)], Teljes kiőrlésű kenyérrrel[1]	Csontleves [9,(1)], Tonhalas bolognai[4,9, (1,3,6,7,12)], spagetti [1,3], Reszelt trappista sajttal[7]	Frankfurti leves[1,7, (3,6,9,12)], Vanília tejberizs[1,7], Gyümölcsraguval	Kertészleves[9], Vadas sertésragu[1,7,10,(12)], Szarvacskaszerűtál[1,3]	Paradicsomleves[1,9], Betűtészttal[1,3], Fokhagymás csirkemell szelet[1], Bulgurral [1], Vegyes vágottal[15, (10,12)]
		Energia: 706.08 Kcal / 2,951.41 KJ	Energia: 451.71 Kcal / 1,888.15 KJ	Energia: 363.60 Kcal / 1,519.85 KJ	Energia: 468.03 Kcal / 1,956.37 KJ	Energia: 424.36 Kcal / 1,773.82 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
		33.19 g 28.93 g 6.93 g	24.64 g 22.28 g 7.58 g	10.82 g 7.19 g 3.08 g	20.61 g 20.59 g 5.69 g	25.02 g 10.64 g 1.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.52 g 0.36 g 2.42 g	54.39 g 5.27 g 2.79 g	63.27 g 17.02 g 0.94 g	49.43 g 0.51 g 5.07 g	59.83 g 3.00 g 1.90 g
Uzsonna	(00442) Jászberény Óvoda 4-6 éves A	1,3,9,12,(6),(7),(10),(11)	1,3,4,7,9,(6),(12)	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,9,15,(10),(12)
		Diákcsomagolás, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal[7], Paprikával	Kifli[1,(7)], Sonkás kockasajttal	Sertés párizsis, Rozskenyér[1], Margarinnal[7]	Helyben sült rácsos túros táska[1,3,6,7, (8,11,12)], Alma	Csirkemellsonkás, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal[7], Kígyóborkával
		Energia: 192.25 Kcal / 803.61 KJ	Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ	Energia: 214.40 Kcal / 896.19 KJ	Energia: 328.87 Kcal / 1,374.68 KJ	Energia: 183.77 Kcal / 768.16 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
		7.32 g 5.31 g 1.85 g	13.16 g 14.58 g 8.90 g	8.44 g 6.72 g 6.80 g	9.21 g 18.70 g 5.70 g	9.16 g 3.31 g 1.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.76 g 0.00 g 0.46 g	27.70 g 4.90 g 1.91 g	29.98 g 0.00 g 1.22 g	30.57 g 0.00 g 1.47 g	29.31 g 0.09 g 0.58 g
		1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,3,6,7,(8),(11),(12)	1,(7)

Tételek étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (00442)	A	T Kakaó	575.17	137.60	6.99	3.02	1.64	20.60	9.99	0.27	7	
			Briós	572.72	137.01	3.61	3.22	1.32	23.24	5.73	0.32	1,3,7	
			E Göldődi leves	233.11	55.77	1.26	2.26	0.27	7.42	0.06	0.57	1,9,12	
			Főtt tojás	685.98	164.11	11.00	9.80	3.00	0.70	0.30	0.35	3	
			Sólettel	1 735.51	415.19	18.15	16.50	3.64	49.33	0.00	1.46	1,(3),(6),(7),(10),(11)	
			Tejles kiörlesű kenyérrrel	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04	1	
			Diákcsemegés	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32		
			Tejles kiörlesű 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:			4 902.89	1 172.94	51.11	40.48	11.74	144.12	16.08	3.47			
3/24/2026	kedd (00442)	A	T Meggyes tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
			Tavaszi felvágottas	153.39	36.70	2.07	2.92	1.10	0.47	0.00	0.37		
			Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70	1	
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			E Csontleves	93.66	22.41	1.01	0.72	0.03	3.00	0.02	0.71	9,(1)	
			Tonhalas bolognai	762.15	182.33	8.19	11.94	3.48	9.48	4.91	1.01	4,9,(1),(3),(6),(7),(12)	
			spagetti	1 032.32	246.97	10.20	4.30	0.69	41.57	0.00	0.67	1,3	
			Reszelt trapista sajttal	294.84	0.00	5.24	5.32	3.38	0.34	0.34	0.40	7	
			U Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	1,(7)	
			Sonkás kockasajttal	822.00	196.65	9.40	14.30	8.80	4.90	4.90	1.50		
Összesen:			4 535.67	1 014.56	46.26	40.93	22.11	128.30	25.16	5.77			
3/25/2026	szerda (00442)	A	T Almás-fahéjas tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
			Korpás zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.51	1	
			Zöldfűszeres vajkrém	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00	7	
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			E Frankfurti leves	358.21	85.70	3.64	5.11	2.04	6.12	0.03	0.53	1,7,(3),(6),(9),(12)	
			Vaníliás tejberizs	1 010.09	241.65	6.97	1.98	1.03	48.70	11.99	0.41	1,7	
			Gyümölcsraguval	151.54	36.25	0.21	0.10	0.01	8.45	5.00	0.00		
			U Sertés párizsis	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
Összesen:			3 648.37	872.81	24.83	22.53	13.88	141.35	32.01	2.68			
3/26/2026	csütörtök (00442)	A	T Csipkebogyós tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00		
			Főtt tojáskarikával	342.99	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.15	0.18	3	
			Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70	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		
			E Kertészleves	110.33	26.40	0.74	1.53	0.18	2.35	0.01	0.29	9	
			Vadas sertésragu	813.70	194.66	9.67	14.76	4.82	5.51	0.50	0.43	1,7,10,(12)	
			Szarvacska tésztával	1 032.32	246.97	10.20	4.30	0.69	41.57	0.00	4.35	1,3	
			U Helyben sült rácsos túrós táska	1 287.44	308.00	8.97	18.46	5.70	26.37	0.00	1.46	1,3,6,7,(8),(11),(12)	
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
Összesen:			4 664.93	1 116.02	41.75	47.36	18.31	125.89	15.65	7.48			
3/27/2026	péntek (00442)	A	T Tehéntej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7	
			Fatörzs kifli	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	11.13	0.62	1,3,7	
			E Paradicsomleves	243.79	58.32	1.75	0.54	0.05	11.52	3.00	0.45	1,9	
			Betűtészta	103.24	24.70	1.07	0.32	0.06	4.37	0.00	0.04	1,3	
			Fokhagymás csirkemell szelet	401.95	96.16	15.01	3.39	0.47	1.27	0.00	0.70	1	
			Bulgurral	983.24	235.23	6.64	6.29	0.76	40.97	0.00	0.27	1	
			Vegyes vágottal	41.58	9.95	0.55	0.10	0.00	1.70	0.00	0.44	15,(10),(12)	
			U Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.18	0.84	0.00	0.43		
			Tejles kiörlesű 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)	
Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01					
Összesen:			4 059.42	971.16	47.98	23.20	6.81	144.86	14.22	3.37			