

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyós tea
Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 6,4g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 44,1g	Cukor: 15,0g	Só: 0,1g
Ener.: 283,3kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 22,3g	Zsír: 15,6g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 51,5g	Cukor: 12,0g	Só: 0,1g
Ener.: 440,7kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]
Mandarin

Fehé.: 4,6g	Zsír: 10,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 42,7g	Cukor: 13,8g	Só: 0,4g
Ener.: 290,4kcal		

KEDD

Tízórai

Epres tea
Füstölt lencsekrémes [7,10,(1,3,6,11,12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,5g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 47,4g	Cukor: 15,1g	Só: 1,1g
Ener.: 286,0kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 15,1g	Zsír: 29,6g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 58,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,9g
Ener.: 566,9kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 31,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 215,1kcal		

SZERDA

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

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 17,6g	Zsír: 24,4g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 39,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 454,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 7,8g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 30,5g	Cukor: 0,1g	Só: 1,1g
Ener.: 203,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 45,7g	Cukor: 15,1g	Só: 1,0g
Ener.: 315,7kcal		

Ebéd

Magyaros burgonyaleves [9]
Hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt rizszel

Fehé.: 17,0g	Zsír: 28,7g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 64,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 589,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Alma

Fehé.: 12,3g	Zsír: 27,1g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 30,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 417,5kcal		

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

14.hét

Óvodás, iskolás étlap

03.30-04.03	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Nagypéntek
Reggeli				Tavaszi szünet	
Tízórai	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Epres tea Füstölt vöröslencsekrém Rozskenyér Kígyóuborka	Karamellás tej Kifli	Barackos tea Tojáskrém Rozs kenyér Kígyóuborka	
Leves	Erőleves	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy	Kerti zöldségleves	Burgonyaleves	
Főétel	Csirke nuggets Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paprikás burgonya Csemegeuborka Teljes kiőrlésű kenyér	Hortobágyi rakott tészta	Hentes tokány Párolt rizs	
Felnőtt	Milánói makaróni Sajt szóráttal	Sült debreceni Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér	Rántott sajt Párolt rizs Majonéz	Sertés aprósült Finom főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	
Uzsonna	Helyben sült ribizlis párna	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér	Mátrai diákcsemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Helyben sült csokoládés rúd	
	Mandarin			Alma	

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-15
 Adószám: 26215833-4-13
 3.

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
		Csipkebogyós tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprikával			Epres tea, Füstölt lencsekrém[7,10,(1,3,6,11,12)], Rozskenyér[1], Kígyóuborkával			Karamellás tej[7], Kifli[1,(7)]			Barackos tea, Majonéz tojáskrém[3,7,10,(1,12)], Rozskenyér[1], Kígyóuborkával		
		Energia: 283.27 Kcal / 1,184.07 KJ			Energia: 286.00 Kcal / 1,195.48 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.43 g	8.82 g	3.91 g	7.48 g	7.23 g	7.58 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.93 g	9.92 g	7.56 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Erőleves[9], Csirke nuggets(1,3,7), Zöldborsófőzelékkel[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			FokhagymakréMLEVES[1,7], Levesgyönggyel[1,3,7], Paprikás burgonya , Csemege uborkával[15, (12)], Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			Kerti zöldségleves[9], Hortobágyi rakott tészta[1,3,7]			Magyaros burgonyaleves[9], Hentes tokány[1,15,(12)], Párolt rizzzel		
		Energia: 440.72 Kcal / 1,842.21 KJ			Energia: 566.93 Kcal / 2,369.77 KJ			Energia: 453.97 Kcal / 1,897.59 KJ			Energia: 589.44 Kcal / 2,463.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.34 g	15.56 g	1.28 g	15.14 g	29.58 g	7.51 g	17.59 g	24.36 g	6.02 g	17.01 g	28.69 g	6.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült ribizlis párna[1,7], Mandarin			Sertés párizsis, Félbarna kenyér[1], Margarinnal(7)			Mátrai diákcsomagolás, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Jégcsapretekkel			Helyben sült csokoládés rúd[1,7, (3,6,8,11,12)], Alma		
		Energia: 290.44 Kcal / 1,214.04 KJ			Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ			Energia: 203.60 Kcal / 851.05 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.55 g	10.87 g	4.87 g	8.26 g	6.24 g	2.46 g	7.80 g	5.62 g	6.34 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.70 g			31.42 g			30.50 g			30.16 g		
		13.80 g			0.00 g			0.13 g			0.00 g		
		0.41 g			0.52 g			1.09 g			1.40 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges 7-tejtermék,laktóz
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minoseg 8-diófélék
Allergén lista (kód-allergén) 9-zeller

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója

10-mustár 13-csillagfűrt
11-szezám 14-puhatestűek
12-kéndioxid15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Céginformációs adatai: 17783403-5-10
Adószám: 26215833-4-13
Élelmiszer-vezető 3

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026	hétfő (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Csipkebogyós tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00	0.00
				Magyaros vajkrémes	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00 7	0.00
				Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.08 1	0.00
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00
			E	Erőleves	112.08	26.81	1.19	0.67	0.01	3.96	0.00	0.33 9	0.00
				Csirke nuggets	408.33	97.69	9.88	6.13	0.11	0.10	0.00	1.46 (1),(3),(7)	0.00
				Zöldborsófőzelékkel	1 024.96	245.21	8.49	8.39	1.14	33.40	11.99	0.30 1,7	0.00
				Teljes kiőrlésű kenyérrel	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04 1	0.00
			U	Helyben sült ribizlis párna	1 116.06	267.00	4.20	10.72	4.87	37.80	13.80	0.41 1,7	0.00
				Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00	0.00
				Összesen:	4 240.32	1 014.43	33.32	35.25	10.06	138.36	40.78	2.62	0.00
3/31/2026	kedd (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Epres tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00	0.00
				Füstölt lencsekrémes	283.46	67.81	1.09	6.10	2.91	2.14	0.00	0.40 7,10,(1),(3),(6),(11),(12)	0.00
				Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70 1	0.00
				Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01	0.00
			E	Fokhagymakrémeles	693.47	165.90	2.69	12.59	2.38	10.19	0.01	0.29 1,7	0.00
				Levesgyönggyel	210.50	50.36	0.81	2.64	1.37	5.64	0.08	0.09 1,3,7	0.00
				Paprikás burgonya	1 140.24	272.78	8.56	13.93	3.74	27.53	0.01	0.26	0.00
				Csemege uborkával	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	1.20 15,(12)	0.00
				Teljes kiőrlésű kenyérrel	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.04 1	0.00
			U	Sertés párizsis	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46	0.00
				Félbarna kenyér	648.65	155.18	5.88	0.60	0.18	31.38	0.00	0.00 1	0.00
				Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06 (7)	0.00
				Összesen:	4 464.49	1 068.05	30.88	43.05	17.55	137.57	15.18	3.51	0.00
4/1/2026	szerda (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	T	Karamellás tej	615.51	147.25	6.80	3.00	1.63	23.09	12.49	0.27 7	0.00
				Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41 1,(7)	0.00
			E	Kerti zöldségleves	126.40	30.24	0.93	1.55	0.18	3.05	0.01	0.30 9	0.00
				Hortobágyi rakott tészta	1 771.21	423.73	16.66	22.81	5.84	36.57	0.00	0.67 1,3,7	0.00
			U	Mátrai diákcsemege	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32	0.00
				Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70 1	0.00
				Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06 (7)	0.00
				Jégcsapretekkel	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01	0.00
				Összesen:	3 820.94	914.10	35.95	33.26	14.09	116.01	12.63	2.74	0.00
4/2/2026	csütörtök (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	0.00
				Majonézes tojáskrém	407.39	97.46	2.54	8.79	2.89	0.46	0.06	0.33 3,7,10,(1),(12)	0.00
				Rozskenyér	645.62	154.46	6.06	1.08	4.52	29.94	0.00	0.70 1	0.00
				Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01	0.00
			E	Magyaros burgonyaleves	234.23	56.04	1.32	1.58	0.18	8.89	0.01	0.30 9	0.00
				Hentes tokány	908.78	217.41	10.33	17.63	5.68	4.07	0.00	1.17 1,15,(12)	0.00
				Párolt rizsszel	1 320.82	315.99	5.36	9.48	1.09	51.93	0.00	0.26	0.00
			U	Helyben sült csokoládés rúd	1 527.08	365.33	11.71	26.46	10.07	19.66	0.00	1.38 1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	0.00
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	0.00
3/30/2026	hétfő (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A		Összesen:	5 528.46	1 322.60	38.25	65.67	24.58	140.79	15.15	4.17	0.00