

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8.8g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 45.5g	Cukor: 15.1g	Só: 1.2g
Ener.: 278.9kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pusztapörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 19.7g	Zsír: 21.2g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 63.4g	Cukor: 0.2g	Só: 2.1g
Ener.: 528.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7, (8,11,12)]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 26.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 308.0kcal		

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6.2g	Zsír: 6.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 46.8g	Cukor: 15.0g	Só: 0.3g
Ener.: 269.3kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7,9]
Félbarna kenyérrel [1]
Ízes derelye [1,3,7]
Porcukorral

Fehé.: 13.6g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 52.8g	Cukor: 12.0g	Só: 1.0g
Ener.: 384.7kcal		

Uzsonna

Félbarna kenyér [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]
Mákosguba ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7]

Fehé.: 16.0g	Zsír: 15.2g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 49.6g	Cukor: 8.9g	Só: 0.8g
Ener.: 404.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Tejeskávé [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 45.4g	Cukor: 12.0g	Só: 0.7g
Ener.: 254.7kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 25.2g	Zsír: 27.9g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 45.8g	Cukor: 0.3g	Só: 1.4g
Ener.: 536.3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8.5g	Zsír: 9.0g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 230.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Majonézos tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8.8g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 47.2g	Cukor: 15.1g	Só: 0.3g
Ener.: 316.4kcal		

Ebéd

Almaleves [1,7]
Rántott csirkemell [1,3]
Tört burgonyával [(7)]
Káposztasalátával

Fehé.: 21.4g	Zsír: 20.3g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 79.0g	Cukor: 15.0g	Só: 1.9g
Ener.: 575.2kcal		

Uzsonna

Csokis habos puding
Kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 4.4g	Zsír: 0.9g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 161.5kcal		

PÉNTEK

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

Zöldborsóleves [1,9]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 26.8g	Zsír: 24.0g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 61.3g	Cukor: 2.1g	Só: 1.9g
Ener.: 576.2kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9.2g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 188.8kcal		

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 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér

17. hét

Óvodás, iskolás étlap

04.20-04.24	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Sertés párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Citromos tea Csicseriborsókrém Zsemle Paradicsom	Tejeskávé Kifli	Barackos tea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Uborka	Tej Csokis gabonagyógyó
Leves	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Tárkonyos csirkeraguleves Félbarna kenyér	Csontleves	Fahéjas almaleves	Zöldborsóleves
Főétel	Pusztapörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csemege uborka	Ízes derelye Porcukor szórat	Sárgaborsó főzelék Sertés aprósült Félbarna kenyér	Rántott sertésszelet Tört burgonya Házi káposztasaláta	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat
					Alma
Felnőtt	Lenmagos fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges lasagne	Stroganoff sertésragu Párolt rizs	Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Bácskai rizseshús Vegyes vágott savanyúság
					Alma
Uzsonna	Helyben sült rácsos túrós táskák	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Mákosguba ízű zabrudik	Bécsi felvágott, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Csokoládé puding Kifli Alma	Szendvicssonka Margarin Zsemle Jégcsapretek

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsös tea, Sertés párizsis, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Jégcsapretekkel			Citromos tea, Csicseriborsókrémes[7, 10,(12)], Zsemle[1], Paradicsommal			Tejeskávét[7], Kifli[1,(7)]			Barackos tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10,(1,12)], Félbarna kenyér[1], Kígyóborkával			Tehéntej 1,5%[7], Gabonagolyó(1,3,5,7)		
		Energia: 278.91 Kcal / 1,165.84 KJ			Energia: 269.27 Kcal / 1,125.55 KJ			Energia: 254.73 Kcal / 1,064.77 KJ			Energia: 316.37 Kcal / 1,322.43 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.84 g	6.78 g	6.81 g	6.22 g	6.18 g	2.85 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	8.75 g	9.44 g	3.22 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.51 g	15.12 g	1.23 g	46.79 g	14.99 g	0.27 g	45.44 g	11.99 g	0.68 g	47.18 g	15.14 g	0.34 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkolikrémléves[1,7,(3,6,12)], Levesgyönggyel[1,3,7], Pusztaapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyérral[1], Csemege uborkával[15,(12)]			Tárkonyos csirkeraguleves[1,7,9], Félbarna kenyérral[1], Ízes derelye[1,3,7], Porcukorral			Csontleves [9,(1)], Sertés aprósült[1,(3,6,7,10,11)], Sárgaborsófőzelékkel[1], Félbarna kenyérral[1]			Almaleves[1,7], Rántott csirkemell[1,3], Tört burgonyával(7), Káposztasalátával			Zöldborsóleves[1,9], Bolognai [9,(1,3,6,7,12)], spagetti[1,3], Reszelt trappista sajttal[7], Alma		
		Energia: 528.67 Kcal / 2,209.84 KJ			Energia: 384.73 Kcal / 1,608.17 KJ			Energia: 536.29 Kcal / 2,241.69 KJ			Energia: 575.17 Kcal / 2,404.21 KJ			Energia: 576.22 Kcal / 2,408.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.68 g	21.23 g	7.16 g	13.55 g	11.64 g	1.78 g	25.20 g	27.85 g	7.33 g	21.43 g	20.25 g	3.50 g	26.82 g	24.00 g	8.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.39 g	0.22 g	2.13 g	52.76 g	12.00 g	1.00 g	45.80 g	0.34 g	1.44 g	79.03 g	14.98 g	1.88 g	61.31 g	2.09 g	1.93 g		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült rácsos túrós táska[1,3,6,7,(8,11,12)]			Félbarna kenyér[1], Trappista sajt szelettel[7], Margarinnal(7), Mákosguba ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7]			Bécsi felvágottas , Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinnal(7), Paprikával			Csokis habos puding, Kifli[1,(7)], Alma			Szendvics sonkás, Zsemle[1], Margarinnal(7), Jégcsapretekkel		
		Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 404.94 Kcal / 1,692.65 KJ			Energia: 230.19 Kcal / 962.19 KJ			Energia: 161.46 Kcal / 674.90 KJ			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.97 g	18.46 g	5.70 g	15.99 g	15.23 g	8.90 g	8.54 g	8.95 g	3.23 g	4.36 g	0.88 g	0.10 g	9.16 g	4.01 g	1.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.37 g	0.00 g	1.46 g	49.56 g	8.88 g	0.83 g	28.79 g	0.00 g	0.98 g	33.30 g	0.00 g	0.43 g	29.07 g	0.13 g	0.79 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges tejtermék,laktóz

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minoseg8-diófélék

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

2-rák

3-tojás

4-hal

5-földimogyoró

6-szója

9-zeller

10-mustár

13-csillagfűrt

11-szezám

14-puhatestűek

12-kéndioxid15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-5-13

Adószám: 26211000-1-01

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	hétfő (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A										
			T Erdei gyümölcsös tea	257.87	61.69	0.18	0.04	0.00	15.00	14.99	0.00	
			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)	
			Jégcsapretekkel	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01	
		E Brokkolikrémléves		400.61	95.84	2.85	4.91	1.37	9.96	0.14	0.45 1,7,(3),(6),(12)	
			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	
4/21/2026	kedd (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	Csemege uborkával	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	1.20 15,(12)	
			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)	
			Összesen:	4 663.13	1 115.58	37.49	46.47	19.67	135.27	15.34	4.82	
			T Citromos tea	256.59	61.38	0.13	0.03	0.00	15.00	14.99	0.00	
			Csicszeriborsókrémes	279.67	66.91	1.19	5.76	2.71	2.49	0.00	0.21 7,10,(12)	
			Zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1	
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
			E Tárkonyos csirkeraguleves	336.94	80.61	7.83	2.69	0.74	6.13	0.01	0.30 1,7,9	
			Félbarna kenyérral	324.32	77.59	2.94	0.30	0.09	15.69	0.00	0.00 1	
4/22/2026	szerda (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	Ízes derelye	779.05	186.38	2.78	8.65	0.95	20.95	2.00	0.70 1,3,7	
			Porcukorral	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	
			U Félbarna kenyér	648.65	155.18	5.88	0.60	0.18	31.38	0.00	0.00 1	
			Trapista sajt szelettel	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73 7	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06 (7)	
			Mákosguba ízű Cornexi ZabRudi	505.36	120.90	1.80	4.20	2.46	17.70	8.40	0.04 1,6,7	
			Összesen:	4 426.35	1 058.94	35.76	33.05	13.53	149.11	35.87	2.10	
			T Tejeskávé	607.97	145.45	6.81	3.00	1.63	22.64	11.99	0.27 7	
			Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41 1,(7)	
4/23/2026	csütörtök (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	E Csontleves	93.66	22.41	1.01	0.72	0.03	3.00	0.02	0.71 9,(1)	
			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	
			Félbarna kenyérral	324.32	77.59	2.94	0.30	0.09	15.69	0.00	0.00 1	
			U Bécsi felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84	
			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:	4 268.62	1 021.21	44.31	40.08	12.29	120.03	12.33	3.10	
4/23/2026	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	
			Majonézos tojáskrémes	407.39	97.46	2.54	8.79	2.89	0.46	0.06	0.33 3,7,10,(1),(12)	
			Félbarna kenyér	648.65	155.18	5.88	0.60	0.18	31.38	0.00	0.00 1	
			Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01	
			E Almaleves	343.65	66.56	1.23	1.46	0.72	15.84	6.99	0.31 1,7	
			Rántott csirkemell	938.14	224.43	15.01	10.14	1.24	17.93	0.00	1.04 1,3	
			Tört burgonyával	974.53	233.14	4.26	8.48	1.52	34.02	0.00	0.31 (7)	
			Káposztasalátával	213.34	51.04	0.93	0.17	0.02	11.24	7.99	0.22	
			U Csokis habos puding	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
			Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41 1,(7)	
4/24/2026	péntek (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
			Összesen:	4 467.03	1 053.00	34.54	30.57	6.82	159.51	30.12	2.65	
			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 Zöldborsóleves	319.48	76.43	2.92	3.11	0.37	9.05	0.04	0.30 1,9	
			Bolognai	658.68	157.58	7.92	10.73	3.57	6.17	1.73	0.46 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	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.32	0.49 7	
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01	
4/24/2026	péntek (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves A	U Szendvics sonkás	133.90	32.03	4.24	1.64	0.58	0.04	0.00	0.66	
			Zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 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:	4 067.26	973.02	45.09	31.19	11.48	125.88	2.22	3.67	