

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyós tea

Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]

Rozskenyér [1]

Kígyóborkával

Fehé.: 9.3g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 47.1g	Cukor: 15.1g	Só: 1.0g
Ener.: 279.4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]

Fasírt [1,3]

Burgonyafőzelékkel [1,7]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17.2g	Zsír: 21.1g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 51.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 474.5kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]

Kifli [1,(7)]

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 45.3g	Cukor: 22.5g	Só: 0.9g
Ener.: 275.4kcal		

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

Paradicsomleves [1,9]

Rántott sajt [7,(1,3)]

Párolt rizsszel

Tartármártással [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 20.0g	Zsír: 38.2g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 64.2g	Cukor: 3.2g	Só: 2.8g
Ener.: 687.5kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea

Petrezselymes túrókrém [7]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Újhagymával

Fehé.: 8.5g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.8g	Cukor: 15.0g	Só: 0.4g
Ener.: 235.6kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]

Toscan csirkeragu

Penne tésztával [1,3]

Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 18.4g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 53.8g	Cukor: 2.9g	Só: 2.5g
Ener.: 420.1kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

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

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Vaníliás tejberizs [1,7]

Meggyraguval

Fehé.: 20.0g	Zsír: 10.3g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 88.0g	Cukor: 17.0g	Só: 1.1g
Ener.: 527.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 8.5g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 28.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.6g
Ener.: 202.4kcal		

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 |

16 - édesgyökér

18.hét

Óvodás, iskolás étlap

04.27-05.01		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipkebogyó tea Tojásos babkrém Rozskenyér Kígyóuborka	Karamellás tej Kifli	Citromos tea Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Tej Kalács	Ünnepnap
Leves	Zöldségleves	Paradicsomleves	Vajgaluskaleves	Lencsegulyás Teljes kiőrlésű kenyér	
Főétel	Majorannás burgonyafőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás	Toscan csirkeragu Penne tészta Reszelt sajt	Tejberizs Meggyragu	
Felnőtt	Hal nuggets Párolt rizs	Sertéspaprikás Orsó tészta	Rakott zöldbab bulgurral	Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat	
Uzsonna	Poharas gyümölcsjoghurt (epres) Kifli	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika	Helyben sült sajtkrémés rúd Alma	Zala felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kígyóuborka	

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Csipkebogyós tea, Tojásos babkrém[3,7,10,(12)], Rozskenyér[1], Kígyóborkával			Karamellás tej[7], Kifli[1,(7)]			Citromos tea, Petrezselymes túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Újhagymával			Tehéntej 1,5%[7], Kalács[1,3,7]		
		Energia: 279.40 Kcal / 1,167.89 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 235.63 Kcal / 984.93 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.31 g	5.14 g	6.24 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.51 g	2.38 g	0.92 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldségleves [7,9], Fasírt[1,3], Burgonyafőzelékkel[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Paradicsomleves[1,9], Rántott sajt[7,(1,3)], Párolt rizszel, Tartármártással[3,7,10,(1,12)]			Vajgaluskaleves[1,3,9,(7)], Toscan csirkeragu, Penne tésztával[1,3], Reszelt trapista sajttal[7]			Magyaros lencsegyulás[1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1], Vaníliás tejberizs[1,7], Meggyraguval		
		Energia: 474.46 Kcal / 1,983.24 KJ			Energia: 687.46 Kcal / 2,873.58 KJ			Energia: 420.10 Kcal / 1,756.02 KJ			Energia: 527.78 Kcal / 2,206.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.16 g	21.12 g	6.05 g	19.99 g	38.24 g	4.02 g	18.36 g	14.35 g	5.81 g	19.97 g	10.29 g	2.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)], Kifli[1,(7)]			Soproni felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinna[7], Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd[1,7], Alma			Zala felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinna[7], Kígyóborkával		
		Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 230.19 Kcal / 962.19 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.54 g	8.95 g	3.23 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.49 g	5.94 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)], Kifli[1,(7)]			Soproni felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinna[7], Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd[1,7], Alma			Zala felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinna[7], Kígyóborkával		
		Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 230.19 Kcal / 962.19 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.54 g	8.95 g	3.23 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.49 g	5.94 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)], Kifli[1,(7)]			Soproni felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinna[7], Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd[1,7], Alma			Zala felvágottas, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarinna[7], Kígyóborkával		
		Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 230.19 Kcal / 962.19 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.54 g	8.95 g	3.23 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.49 g	5.94 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e 7-tejtermék,laktóz
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék
Allergén lista (kód-allergén)
1-glutén
2-rák
3-tojás

9-zeller
10-mustár 13-csillagfürt
11-szezám 14-puhatestűek
12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertfalva, Pesti út 65.....
Csoportos adószám: 17783408-5-15
Adószám: 26248022-1-01
3

Tervezés éviárg 2026.04.27. - 2026.05.03.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
4/27/2026 (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	
	Tolajász babkértes	256,86	61,21	2,92	4,01	1,57	1,81	0,06	0,33	3,7,10,(12)
	Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
	E Kigyluborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
	E Zöldségleves	310,79	74,35	0,77	6,52	1,14	3,03	0,02	0,30	7,9
	Fasírt	821,06	196,43	10,10	12,59	4,33	9,31	0,00	0,57	1,3
	Burgonyafőzelékkel	554,55	132,67	3,51	1,64	0,56	25,44	0,00	0,05	1,7
	U Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1
	U Eper ízű gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
	Összesen:	4 302,21	1 029,25	35,82	32,33	15,52	144,19	37,61	2,90	
4/28/2026 (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
	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
	E Paradicsomleves	243,79	58,32	1,75	0,54	0,05	11,52	3,00	0,45	1,9
	Rámtolt sajt	835,33	199,84	12,48	16,15	0,95	0,16	0,00	1,95	7,(1),(3)
	Párolt rizssel	1 320,82	315,89	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26	
	Tartármártással	473,63	113,31	0,40	12,07	1,93	0,63	0,20	0,10	3,7,10,(11),(12)
	U Soproni 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:	4 908,06	1 174,18	39,09	50,47	8,98	138,92	15,69	4,42	
4/29/2026 (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	
	Pétneszélyes túrókrém	117,89	28,20	2,99	1,60	0,88	0,78	0,00	0,31	7
	Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Ujagymával	16,88	4,04	0,23	0,02	0,00	0,92	0,00	0,01	
	E Vajgaluskaleves	204,69	48,97	1,09	2,08	0,56	6,31	0,01	0,58	1,3,9,(7)
	Toisan csirkemag	208,12	49,79	1,53	2,35	0,99	5,58	2,52	0,80	
	Penne lecsóval	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67	1,3
	Réselt trappista sajttal	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,32	0,49	7
	U Helyben sült sajtkrém	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
	Összesen:	3 426,50	819,73	34,86	19,04	10,34	131,89	17,84	4,63	
4/30/2026 (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
	Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63	1,3,7
	E Magyaros lencsegyúrá	732,84	175,32	10,03	7,82	1,50	15,97	0,00	0,36	1,7,10,(12)
	Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1
	Vanillás tejben	1 010,09	241,85	6,97	1,98	1,03	48,70	11,99	0,41	1,7
	Meggyagymával	166,36	39,80	0,19	0,12	0,01	9,21	5,00	0,25	
	U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	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)
	Kigyluborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
	Összesen:	4 469,06	1 069,15	42,33	25,54	9,05	166,16	21,66	2,51	