

Heti étlap - 2026.02.02 - 02.06

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Meggyes tea
Szendvics sonkás
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,5g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 47,0g	Cukor: 15,1g	Só: 0,7g
Ener.: 268,7kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Sertéspörkölt
Kelkáposzta főzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 15,4g	Zsír: 21,1g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 36,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 398,0kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajsziarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]
Alma

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 50,5g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 393,4kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 45,9g	Cukor: 12,5g	Só: 0,7g
Ener.: 273,8kcal		

Ebéd

Citromos almaleves [1,7]
Rántott sajt [7,(1,3)]
Burgonyapürével [7]
Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 19,8g	Zsír: 70,1g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 58,1g	Cukor: 11,5g	Só: 2,6g
Ener.: 935,4kcal		

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]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 43,9g	Cukor: 15,0g	Só: 0,4g
Ener.: 231,6kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Toscan csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 20,6g	Zsír: 19,5g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 63,1g	Cukor: 3,1g	Só: 2,4g
Ener.: 443,0kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]

Fehé.: 4,2g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 37,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 267,0kcal		

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

Alföldi gulyásleves
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Vaníliás tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal
Mandarin

Fehé.: 16,1g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 94,4g	Cukor: 29,5g	Só: 0,9g
Ener.: 519,0kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Füstölt lencsekrém [7,10,(1,3,6,11,12)]
Rozskenyér [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 7,3g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 47,1g	Cukor: 15,0g	Só: 1,1g
Ener.: 284,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Rácós rakott hal [1,4,7,(3,6,10,11)]

Fehé.: 18,6g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 52,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 458,2kcal		

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		

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 - csillagfűrt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Meggyes tea Szendvics sonkás Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel			Karamellás tej[7] Kifli[1,(7)] Margarinnal(7)			Citromos tea Petrezselymes túrókrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tehéntej 1,5%[7] Kalács[1,3,7]			Csipkebogyós tea Füstölt lencsekrémes [7,10,(1,3,6,11,12)] Rozskenyér[1] Salátalevéllal		
		Energia: 268.71 Kcal / 1,123.21 KJ			Energia: 273.83 Kcal / 1,144.61 KJ			Energia: 231.59 Kcal / 968.05 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 284.06 Kcal / 1,187.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.47 g	4.29 g	1.67 g	10.56 g	5.28 g	2.63 g	8.28 g	2.36 g	0.76 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.32 g	7.22 g	7.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.95 g	15.12 g	0.73 g	45.89 g	12.49 g	0.74 g	43.91 g	14.99 g	0.39 g	49.51 g	4.58 g	0.90 g	47.13 g	14.99 g	1.10 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kerti zöldségleves[9] Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelékkel[1] Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]			Citromos almaleves[1,7] Rántott sajt[7,(1,3)] Burgonyapürével[7] Majonézzel[3,10,(1,7)]			BrokkolikréMLEVES[1,7,(3,6,12)] Levesgyönggyel[1,3,7] Toscan csirkeragu Penne tésztával[1,3] Reszelt trappista sajttal[7]			Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyérrel[1] Vaníliás tejberizs[1,7] Kakaó szóráttal Mandarin			Tojásleves[1,3] Rácos rakott hal [1,4,7,(3,6,10,11)]		
		Energia: 398.01 Kcal / 1,663.68 KJ			Energia: 935.39 Kcal / 3,909.93 KJ			Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 KJ			Energia: 519.02 Kcal / 2,169.50 KJ			Energia: 458.22 Kcal / 1,915.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.35 g	21.10 g	5.32 g	19.83 g	70.07 g	9.55 g	20.63 g	19.52 g	7.80 g	16.06 g	8.24 g	2.11 g	18.59 g	18.46 g	0.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.97 g	0.01 g	0.99 g	58.06 g	11.49 g	2.64 g	63.09 g	3.08 g	2.41 g	94.44 g	29.47 g	0.94 g	52.74 g	0.01 g	0.28 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült kajsziarackos háromszög [1,7,(3,6,12)] Alma			Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Helyben sült ribizlis párna[1,7]			Zala felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7, Kígyóborkával			Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kifli[1,(7)]		
		Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 230.19 Kcal / 962.19 KJ			Energia: 267.00 Kcal / 1,116.06 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.38 g	18.87 g	4.87 g	8.54 g	8.95 g	3.23 g	4.20 g	10.72 g	0.00 g	8.49 g	5.94 g	2.26 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.48 g	20.91 g	0.69 g	28.79 g	0.00 g	0.98 g	37.80 g	0.00 g	0.00 g	28.70 g	0.09 g	0.55 g	45.25 g	22.45 g	0.90 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndiox	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-11
 Adószám: 26215834-11
 Élelmézesvezető



Tételek elap 2026.02.02. - 2026.02.02.											
	Össz.										
		Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)	Elap (g)
202026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Meggyes tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
		Szendvics sonkás	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)	
		Falbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1	
		Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		E Kerti zöldségleves	132,87	31,79	1,02	1,56	0,18	3,32	0,01	0,31 9	
		Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,33	
		Kétkioldos fűszerekkel	560,15	134,01	2,24	6,75	0,82	15,75	0,00	0,31 1	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1	
		U Helyben sült kajszibarackos	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67 1,7,(3),(6),(12)	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 431,19	1 060,09	30,20	44,26	11,86	133,40	36,04	2,41	
202026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27 7	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)	
		E Citromos almaleves	503,14	102,97	1,93	1,89	0,95	23,61	11,49	0,28 1,7	
		Rántott sajt	815,34	195,06	12,00	15,85	0,95	0,15	0,00	1,88 7,(1),(3)	
		Burgonyapürével	891,88	213,37	5,25	5,75	1,66	34,28	0,00	0,38 7	
		Majonézzel	1 772,28	423,99	0,65	46,58	5,99	0,02	0,00	0,10 3,10,(1),(7)	
		U Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)	
		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	
		Összesen:	6 089,44	1 439,41	38,93	84,30	15,41	132,74	23,98	4,36	
202026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
		Petrezselymes túrókrém	117,89	28,20	2,59	1,60	0,72	0,76	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	
		E Brokkolileves	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	
		Toscani csirke ragu	208,12	49,79	1,53	2,35	0,99	5,58	2,52	0,80	
		Penne tésztával	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67 1,3	
		Reszelt trappista sajttal	294,84	0,00	5,24	5,32	3,38	0,34	0,34	0,40 7	
		U Helyben sült ribizlis páma	1 116,06	267,00	4,20	10,72	0,00	37,80	0,00	0,00 1,7	
		Összesen:	4 230,54	941,55	33,11	32,60	8,56	144,80	18,07	2,80	
202026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	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 Alföldi gulyásleves	447,26	107,00	5,43	5,66	1,03	8,27	0,00	0,34	
		Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1	
		Vanília tejben	1 010,09	241,89	6,97	1,98	1,03	46,70	1,99	0,56 1,7	
		Kakaó szójattal	297,76	71,23	0,46	0,05	0,03	17,52	17,48	0,00	
		Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
		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)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1	
		Kigyúborakával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	4 432,45	1 060,39	38,42	23,49	8,60	172,65	34,14	2,39	
202026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Csipkebogyós tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
		Füstölt lencsekrém	283,46	67,81	1,09	6,10	2,91	2,14	0,00	0,40 7,10,(1),(3),(6),(11)	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1	
		Sálatalevelel	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		E Tojásleves	295,71	70,74	2,17	4,58	0,41	5,15	0,01	0,28 1,3	
		Rákos rakott hal	1 619,66	387,48	16,42	13,88	0,00	47,59	0,00	0,00 1,4,7,(3),(6),(10),(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:	4 253,88	1 017,67	35,26	31,75	11,07	145,12	37,45	2,28	