

Heti étlap - 2026.02.23 - 02.27

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Bríos [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

Zöldséges zellerleves [9]
Sült virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 19,9g	Zsír: 22,4g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 52,5g	Cukor: 12,0g	Só: 1,0g
Ener.: 355,6kcal		

Uzsonna

Mátrai 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

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 46,8g	Cukor: 8,1g	Só: 0,4g
Ener.: 289,1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 27,0g	Zsír: 33,0g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 63,5g	Cukor: 2,1g	Só: 1,8g
Ener.: 596,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 27,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 151,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Rozskenyér [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 8,4g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 49,9g	Cukor: 15,1g	Só: 1,0g
Ener.: 274,6kcal		

Ebéd

Paradisomleves [1,9]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 26,2g	Zsír: 9,0g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 55,1g	Cukor: 21,4g	Só: 1,5g
Ener.: 410,7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,6g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 29,1g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 197,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Rozskenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradisommal

Fehé.: 11,9g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 46,1g	Cukor: 15,1g	Só: 0,9g
Ener.: 319,6kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Csikós tokány [1,7]
Párolt rizzsel

Fehé.: 19,2g	Zsír: 34,5g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 77,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 700,7kcal		

Uzsonna

puding vanília vagy csoki
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 4,1g	Zsír: 0,7g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 24,4g	Cukor: 1,3g	Só: 0,4g
Ener.: 120,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Barackos tea
Sült paprikakrém [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6,5g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 47,2g	Cukor: 15,0g	Só: 0,3g
Ener.: 283,7kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fánk [1,3,7]
Baracklevéllel [(12)]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 20,0g	Zsír: 34,4g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 95,1g	Cukor: 27,3g	Só: 0,7g
Ener.: 773,4kcal		

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		

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

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó 4-6[7] Briós 4-6[1,3,7]			Tej 1,5% 4-6[7] Méz 4-6 Kenyér teljeski. 4-6[1] Margarin kenős.4-6(7)			Tea citromos 4-6 Rozskenyér 4-6[1] Kenőmájás 4-6			Tea almás-fahéjas 4-6 Rozskenyér 4-6[1] Főtt tojáskarikák 4-6[3] Margarin kenős.4-6(7) Paradicsom 4-6			Tea barackos 4-6 Sült paprikakrém4-6[7] Kenyér, Félbarna 4-6[1]		
		Energia: 274.61 Kcal / 1,147.87 KJ			Energia: 289.09 Kcal / 1,208.40 KJ			Energia: 274.64 Kcal / 1,148.00 KJ			Energia: 319.58 Kcal / 1,335.84 KJ			Energia: 283.71 Kcal / 1,185.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.60 g	6.24 g	2.96 g	12.40 g	5.73 g	2.57 g	8.39 g	6.51 g	6.72 g	11.89 g	8.05 g	6.93 g	6.54 g	7.45 g	3.47 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	46.83 g	8.10 g	0.41 g	49.94 g	15.09 g	1.04 g	46.09 g	15.14 g	0.94 g	47.21 g	14.99 g	0.25 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldséges zellerleves 4-6[9] Sült virsli 4-6 Zöldborsófőzelék 4-6[1,7] Rozskenyér, ebédhez 4-6[1]			FokhagymakréMLEves 4-6[1,7] Pirított kenyérkocka 4-6[1] Bolognai szósz 4-6[9,(1,3,6,7,12)] Spagetti tészta 4-6[1,3] Reszelt sajt szórat 4-6[7]			Paradicsomleves 4-6[1,9] Rántott halrúd 4-6[1,3,4,(7)] Burgonyapüré 4-6[7] Vitaminsaláta 4-6			Kukoricagaluska leves 4-6[1,3,9] Levesbetét 4-6[1,3] Csikós tokány 4-6[1,7] Párolt rizs 4-6			Lencsegyúras 4-6[1,7,10,(12)] Kenyér, t. k., ebéd 4-6[1] Fánk, házi 4-6[1,3,7] Lekvár (tésztához) 4-6(12) Porcukor szórat 4-6 Alma 4-6		
		Energia: 355.56 Kcal / 1,486.24 KJ			Energia: 596.31 Kcal / 2,492.58 KJ			Energia: 410.65 Kcal / 1,716.52 KJ			Energia: 700.73 Kcal / 2,929.05 KJ			Energia: 773.37 Kcal / 3,232.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.86 g	22.35 g	8.16 g	27.03 g	33.04 g	10.05 g	26.23 g	8.99 g	2.55 g	19.19 g	34.47 g	8.12 g	19.96 g	34.35 g	5.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.51 g	12.01 g	0.99 g	63.50 g	2.08 g	1.82 g	55.05 g	21.40 g	1.51 g	77.48 g	0.01 g	1.15 g	95.12 g	27.25 g	0.74 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Mátrai diákcsemege allergé 4-6 Kenyér teljeski. 4-6[1] Margarin kenős.4-6(7) Paprika 4-6			Sajtos rúd 4-6[1,7,(3,6,8,11,12)] Alma 4-6			Zala felvágott 4-6 Zsemle korpás 4-6[1] Margarin kenős.4-6(7) Kígyóuborka 4-6			puding vanília vagy csoki Kifli 4-6[1,(7)]			Párizsi sertés 4-6 Rozskenyér 4-6[1] Margarin kenős.4-6(7)		
		Energia: 192.25 Kcal / 803.61 KJ			Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ			Energia: 197.01 Kcal / 823.50 KJ			Energia: 120.55 Kcal / 503.90 KJ			Energia: 214.40 Kcal / 896.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.32 g	5.31 g	1.85 g	5.44 g	2.00 g	2.19 g	7.63 g	5.56 g	2.35 g	4.08 g	0.66 g	0.31 g	8.44 g	6.72 g	6.80 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	27.50 g	0.00 g	1.04 g	29.07 g	0.09 g	0.98 g	24.44 g	1.30 g	0.42 g	29.98 g	0.00 g	1.22 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.
 Cseportos adószám: 17783408-5-11
 Adószám: 26215834-11
 Élelmézésvezető

Tételek életp 2026.02.23. - 2026.03.01.											
	Csoport	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek
		Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek	Életp. tételek
2023/2026	T	Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7
			572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			103,35	24,73	9,84	0,49	0,06	4,02	0,02	0,34	9
			616,70	8,39	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	0,00	
			1 024,96	245,21	8,49	8,39	1,14	33,40	11,99	0,30	1,7
			322,81	77,23	3,03	0,54	2,26	14,97	0,00	0,35	1
			121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			563,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 019,31	822,42	37,78	33,90	12,97	125,11	27,73	2,04	
2024/2026	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			693,47	165,90	2,69	12,59	2,38	10,19	0,01	0,29	1,7
			108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			658,68	157,58	7,92	10,73	3,57	6,17	1,73	0,46	9,(1),(3),(6),(7),(12)
			1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	0,67	1,3
			294,84	0,00	5,24	5,32	3,38	0,34	0,34	0,40	7
			416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
		Összesen:	4 630,73	1 037,29	44,87	40,77	14,81	137,83	10,18	3,27	
2025/2026	T	Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
			645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34	
			262,49	62,80	1,93	0,57	0,06	12,38	3,00	0,48	1,9
			395,08	94,52	18,07	2,46	0,80	0,00	14,40	0,12	1,3,4,(7)
			891,88	213,37	5,25	5,75	1,66	34,28	0,00	0,38	7
			167,05	39,98	0,98	0,21	0,03	8,39	4,00	0,53	
			170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Összesen:	3 688,03	862,30	42,25	21,06	11,62	134,06	36,58	3,53	
2026/2026	T	Almás-fahéjas tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
			645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3
			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			413,27	98,87	2,49	2,83	0,36	15,63	0,01	0,33	1,3,9
			114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	0,51	1,7
			1 320,82	315,09	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26	
			47,10	11,27	0,32	0,38	0,21	1,64	1,30	0,01	
		Összesen:	4 768,74	1 140,86	35,16	43,18	15,36	148,01	16,45	2,51	
2027/2026	T	Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00	
			280,69	67,15	0,53	6,82	3,29	0,83	0,00	0,25	7
			648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1
			786,84	188,24	10,60	8,43	1,62	17,22	0,00	0,37	1,7,10,(12)
			296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04	1
			1 652,31	395,29	6,24	25,31	4,09	35,38	3,00	0,32	1,3,7
			241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)
			167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Összesen:	5 314,80	1 271,48	34,94	48,52	16,00	172,31	42,24	2,21	