

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

KEDD

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Áfonyalekváros [(12)]
 Félbarna kenyér [1]
 Vajjal [7]

Fehé.: 12.8g	Zsír: 10.6g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 48.5g	Cukor: 6.5g	Só: 0.3g
Ener.: 342.0kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
 Párolt csirkemell [(10)]
 Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
 Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 25.0g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 72.5g	Cukor: 8.1g	Só: 5.3g
Ener.: 467.8kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Trapista sajt szelettel [7]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 14.1g	Zsír: 11.2g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 29.2g	Cukor: 0.5g	Só: 0.9g
Ener.: 274.8kcal		

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
 Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]
 Rozskenyér [1]

Fehé.: 8.6g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 45.4g	Cukor: 15.1g	Só: 1.0g
Ener.: 269.3kcal		

Ebéd

Citromos almaleves [1,7]
 Sült csirkecomb [(10)]
 Tört burgonyával [(7)]
 Káposztasalátával

Fehé.: 36.5g	Zsír: 18.8g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 70.2g	Cukor: 19.8g	Só: 2.1g
Ener.: 584.9kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos 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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Vaníliás tej [7]
 Kakaós kalács

Fehé.: 6.8g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 21.2g	Cukor: 10.0g	Só: 0.3g
Ener.: 139.8kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
 Paradicsomos [1,9]
 Húsgombóc [3]
 1/2 adag Főtt burgonyával
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 16.0g	Zsír: 18.1g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 62.2g	Cukor: 9.0g	Só: 1.4g
Ener.: 483.2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 8.5g	Zsír: 8.9g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 28.7g	Cukor: 0.1g	Só: 1.0g
Ener.: 229.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Eper ízű limonádé
 Álom sonkás
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 9.3g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 36.4g	Cukor: 6.0g	Só: 0.6g
Ener.: 213.9kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
 Édes-savanyú csirkeragu [1,6]
 Párolt rizzzel
 Tejszelet [1,3,7]

Fehé.: 20.2g	Zsír: 24.1g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 78.0g	Cukor: 8.6g	Só: 1.6g
Ener.: 613.3kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]
 Alma

Fehé.: 7.2g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 54.3g	Cukor: 19.0g	Só: 0.5g
Ener.: 267.9kcal		

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

22. hét

Óvodás, iskolás étlap

05.25-05.29.	étfő pünkösz	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Tej Áfonyalekvár Teavaj Félbarna kenyér	Meggyes tea Tojásos babkrém Rozskenyér	Vaníliás tej Kakaós kalács	Epres limonádé Álom sonka Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika
Leves		Grízgaluska leves	Citromos almaleves	Tavaszi zöldségleves	Magyaros csipetkeleves
Főétel		Vadas csirkemell szelet Rövidcső tészta	Sült csirkecomb Tört burgonya Házi káposztasaláta	Paradicsomos húsgombóc 1/2 adag főtt burgonya 1/2 adag teljes kiőrlésű kenyér	Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Tejszelet
Felnőtt		Bakonyi sertésragu Párolt rizs	Reszelt máj Tarhonya	Sült csirkeszárny Zöldséges bulgur	Grill kolbász Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tejszelet
Uzsonna		Sajt szelet Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Paprika	Helyben sült kajszízes háromszög Alma	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Jégcsapretek	Barackos gyümölcsjoghurt Kifli Alma

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves		Tehéntej[7] Áfonyalekváros(12) Félbarna kenyér[1] Vajjal[7]	Meggyes tea Tojásos babkrémes[3,7,10,(12)] Rozskenyér[1]	Vaníliás tej[7] Kakaós kalács	Eper ízű limonádé Álom sonkás Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával
			Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 139.81 Kcal / 584.41 KJ	Energia: 213.85 Kcal / 893.89 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			12.75 g 10.60 g 5.19 g	8.60 g 5.10 g 6.09 g	6.81 g 3.00 g 1.63 g	9.29 g 3.39 g 1.12 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	Óvoda 4-6 éves		Grízgaluska leves[1,3,9] Párolt csirkemell(10) Vadasmártás[1,7,9,10,(12)] Csótészta[1,3]	Citromos almaleves[1,7] Sült csirkecomb(10) Tört burgonyával(7) Káposztasalátával	Tavaszi zöldségleves[9] Paradicsomos[1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]	Magyaros csipetkeleves[1,3] Édes- savanyú csirkeragu[1,6] Párolt rizszel Tejszelet[1,3,7]
			Energia: 467.81 Kcal / 1,955.45 KJ	Energia: 584.86 Kcal / 2,444.71 KJ	Energia: 483.19 Kcal / 2,019.73 KJ	Energia: 613.34 Kcal / 2,563.76 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			24.99 g 8.33 g 1.54 g	36.48 g 18.82 g 4.46 g	16.00 g 18.06 g 4.37 g	20.24 g 24.10 g 4.47 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves		Teljes kiőrlésű kenyér[1] Trappista sajt szelettel[7] Margarinnal(7) Paprikával	Helyben sült kajszibarackos háromszög[1,7,(3,6,12)] Alma	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Jégcsapretekkel	Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)] Kifli[1,(7)] Alma
			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ	Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ	Energia: 229.09 Kcal / 957.60 KJ	Energia: 267.92 Kcal / 1,119.91 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			14.11 g 11.22 g 6.30 g	4.38 g 18.87 g 4.87 g	8.52 g 8.91 g 3.24 g	7.16 g 1.78 g 0.60 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
			29.21 g 0.48 g 0.87 g	50.48 g 20.91 g 0.69 g	28.72 g 0.13 g 0.99 g	54.30 g 19.00 g 0.51 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e 7-tejtermék,laktóz
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék
Allergén lista (kód-allergén)
1-glutén 4-hal
2-rák 5-földimogyoró
3-tojás 6-szója

9-zeller

10-mustár 13-csillagfűrt
11-szezám 14-puhatestűek
12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

eatrend Danubia Kft.
2730 Albertfalva, Pesti út 65.
Cégjegyzéki szám: 17783408-6-11
Adószám: 26215833-4-13
Élelmezésvetető



Táplálék naplój 2026.05.25. - 2026.05.31.											
Órta		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagpont
5/26/2026	Jászberényi 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
			Áfonyalekváros	109,76	26,26	0,04	0,00	0,00	6,45	6,45	0,00 (12)
			Féltalma kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
			Vajjal	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00 7
		E	Grízgaluska leves	294,64	70,49	2,38	0,36	0,00	14,22	0,00	0,00 1,3,9
			Párolt csirkemell	240,51	57,54	12,40	0,63	0,15	0,58	0,13	0,34 (10)
			Vadasmártás	408,05	97,62	1,21	4,00	0,87	13,99	7,99	0,63 1,7,9,10,(12)
			Csőtésztával	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30 1,3
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Trappista 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)
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
5/27/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)		Összesen:	4 533,79	1 084,64	51,85	30,15	13,03	150,20	15,05	6,41
		T	Meggyes tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
			Töljéssz bablédíszes	223,55	53,48	2,41	3,99	1,57	0,43	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	Citromos almaleves	503,14	102,97	1,93	1,89	0,95	23,61	11,49	0,28 1,7
			Sült csirkecomb	826,44	197,71	29,36	8,28	1,97	1,36	0,27	1,32 (10)
			Tört burgonyával	974,53	233,14	4,26	8,48	1,52	34,02	0,00	0,31 (7)
			Káposztaszalátával	213,34	51,04	0,93	0,17	0,02	11,24	7,99	0,22
		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:	5 287,50	1 247,55	49,46	42,79	15,42	166,08	55,71	3,85
5/28/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27 7
			Kakadós kalács	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		E	Tavaszi zöldségleves	151,80	36,32	1,48	1,10	0,13	4,94	0,01	0,33 9
			Paradicsomos	587,29	140,50	1,71	6,78	0,78	17,97	8,99	0,47 1,9
			Húsgombóc	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32 3
			1/2 adag főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,26
			Teljes kiőrlésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
		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)
			Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
			Összesen:	3 561,72	852,09	31,33	29,97	9,24	112,15	19,12	2,68
5/29/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T	Eper ízű limonádé	119,16	28,51	0,09	0,04	0,00	6,81	5,99	0,00
			Álom sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,64	0,00	0,43
			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
		E	Magyaros csipetkeleves	387,85	92,79	2,00	4,10	0,49	11,78	0,01	0,33 1,3
			Édes-savanyú csirkeragu	487,47	116,62	10,83	5,17	0,66	6,49	0,91	0,91 1,6
			Párolt rizzsel	1 320,82	315,59	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26
			Tepszettel	367,60	87,94	2,05	5,35	2,23	7,80	7,64	0,09 1,3,7
		U	Barack ízű gyümölcsjoghurt	445,00	106,46	2,80	0,90	0,50	21,00	19,00	0,08 7,(1)
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	4 577,51	1 085,11	36,69	29,27	6,19	168,68	33,55	2,67