

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Tejeskávé [7]
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 24.1g	Cukor: 12.0g	Só: 0.8g
Ener.: 188.8kcal		

Ebéd

Tiroli gombóclevés [1,7,9,12]
Sáfrányos-Zöldséges rizses csirke

Fehé.: 15.9g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 45.5g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 320.7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 31.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 231.1kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos tea
Baromfi párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 8.7g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 42.5g	Cukor: 12.1g	Só: 1.2g
Ener.: 266.5kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbólevés [1,7]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 25.1g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 62.7g	Cukor: 0.4g	Só: 4.3g
Ener.: 471.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [3,12,13]
Kifli [1,7]

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

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Főtt tojáskarikával [3]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 12.7g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 21.9g	Cukor: 10.1g	Só: 0.5g
Ener.: 244.1kcal		

Ebéd

Csicsókakrémleves [1,7]
Nachossszal
Szüreti sertésvagdalt sonkával, tojással [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával
Körte

Fehé.: 21.3g	Zsír: 26.6g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 77.3g	Cukor: 8.1g	Só: 3.2g
Ener.: 652.8kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11.7g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 33.9g	Cukor: 10.8g	Só: 1.1g
Ener.: 296.6kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Savanyított zöldbabfőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 18.8g	Zsír: 22.5g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 51.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 490.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8.6g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 1.1g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 132.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13.6g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 42.4g	Cukor: 0.4g	Só: 1.5g
Ener.: 349.6kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 19.2g	Zsír: 30.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 69.4g	Cukor: 13.0g	Só: 1.3g
Ener.: 629.0kcal		

Uzsonna

Pizzás csiga [1,7,(3,9)]
Alma

Fehé.: 2.9g	Zsír: 10.9g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 201.0kcal		

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

26.hét

Óvodás, iskolás étlap

06.22.- 06.26.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejes kávé Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Csirkemell sonka Paprika	Narancsos tea Teljes kiőrlésű rozskenyér Margarin Baromfipárizsi Kígyóuborka	Kakaó Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Tojásszelet Paradicsom	Citrom ízű limonádé Hot-dog kifli Hot-dog Ketchup	Tej Teljes kiőrlésű rozskenyér Padlizsánkrém Paradicsom
Leves	Tiroli gombócleves	Zöldséges kelbimbóleves	Csicsókakrémleves tortilla chips-szel	Aranysárga kukoricagaluskaleves	Erdei gyümölcsleves pudinggal
Menü „A”	Sáfrányos-zöldséges rizses csirke	Halpaprikás Galuskával	Szüreti sertés vagdalt sonkával, tojással Petrezselymes burgonya Házi káposztasaláta Körte	Savanyított zöldbabfőzelék Fűszeres húsgolyó Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos morzsában rántott sertéskaraj Vajas burgonyapürével
Menü „B”					
Uzsonna	Félbarna kenyér Zöldfűszeres vajkrém	Helyben sült túrós táska	Gyümölcsjoghurt Kifli	Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Sajtszelet Paprika	Pizzás csiga Alma

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávét[7], Csirkemellsonkás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paprikával	Narancsos tea , Baromfi párizsis, Rozskenyér[1], Margarinnal(7), Kígyóborkával	Kakaó[7], Főtt tojáskarikával[3], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paradicsommal	Citrom ízű limonádé, Hot- dog[1,7], Ketchuppal	Tehéntej 1,5%[7], Padlizsánkrémes[3,7,10,(1,12)], Rozskenyér[1], Paradicsommal
		Energia: 188.78 Kcal / 789.10 KJ	Energia: 266.53 Kcal / 1,114.10 KJ	Energia: 244.08 Kcal / 1,020.25 KJ	Energia: 296.59 Kcal / 1,239.75 KJ	Energia: 349.61 Kcal / 1,461.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.45 g5.62 g2.71 g	8.73 g6.76 g6.95 g	12.69 g10.16 g4.17 g	11.71 g12.40 g4.70 g	13.64 g13.74 g10.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tiroli gombóclevés[1,7,9,12], Sáfrányos-Zöldséges rizses csirke	Zöldséges kelbimbólevés[1,7], Halpaprikás[1,4,7], Galuskával[1,3,7]	Csicsókakrémleves[1,7], Nachos-szal, Szüreti sertés-vagdalt sonkával, tojással[1,3], Petrezselymes burgonya(7), Házi káposztasalátával, Körte	Aranysárga kukoricagaluskaleves[1,3,9], Fűszeres húsgolyó[1,3], Savanyított zöldbabfőzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyérrel[1]	Erdei gyümölcsleves pudinggal[1,7], Sajtos morzsában rántott sertéskaraj[1,3,7], Vajas burgonyapürével[7]
		Energia: 320.74 Kcal / 1,340.69 KJ	Energia: 471.73 Kcal / 1,971.83 KJ	Energia: 652.78 Kcal / 2,728.62 KJ	Energia: 490.18 Kcal / 2,048.95 KJ	Energia: 629.00 Kcal / 2,629.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		15.85 g8.25 g1.56 g	25.13 g12.37 g3.57 g	21.29 g26.64 g7.05 g	18.75 g22.45 g6.21 g	19.24 g30.28 g6.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zöldfűszeres vajkrémes[7], Félbarna kenyér[1]	Helyben sült rácsos túrós táska[1,3,6,7,(8,11,12)]	Eper ízű gyümölcsjoghurt[7,(1)], Kifli[1,(7)]	Trapista sajt szelettel[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Margarinnal(7), Paprikával	Pizzás csiga[1,7,(3,9)], Alma
		Energia: 231.14 Kcal / 966.17 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 132.78 Kcal / 555.02 KJ	Energia: 200.96 Kcal / 840.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.38 g8.60 g4.05 g	8.97 g18.46 g5.70 g	9.35 g6.07 g3.23 g	8.55 g10.49 g6.26 g	2.93 g10.89 g2.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: m 8-diófélék

11-szezámm 14-puhatestűek

Allergén lista (kód-allergén)

9-zeller

12-kéndiox 15-mesterséges édesítőszer

1-glutén

4-hal

2-rák

5-földimogyoró

3-tojás

6-szója

Eatrend Danubia Kft.
2720 Albertirsa, Pesti út, 65.
Céginformációk: Cégjegyzékszám: 01-09-00000000-5-10-
Adószám: 26215833-4-13



Tápellátás élelmiszer 2026 06 22 - 2026 06 26												
Órta	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Össz. Bt
6/22/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves (0042)	T	Tejeskávával	607,97	145,45	6,81	3,00	1,63	22,64	11,99	0,27 7	
			Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Teljes körítésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 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	Túrói gombóclevés	255,88	61,22	2,07	2,04	0,78	8,62	0,07	0,73 1,7,9,12	
			Sáfrányos-Zöldesárges rizses csirke	1 084,78	259,52	13,78	6,21	0,78	36,88	0,14	0,28	
		U	Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,86	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1	
			Összesen:	3 095,89	740,66	32,68	22,47	8,32	101,36	12,20	1,77	
6/23/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves (0042)	T	Narancsos tea	208,09	49,78	0,09	0,02	0,00	12,17	11,99	0,00	
			Baromfi 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)	
			Kégykubokával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E	Zöldesárges kelbimbólevés	311,22	74,46	3,46	1,78	0,79	10,96	0,00	0,88 1,7	
			Halpaprikás	667,02	159,57	12,44	9,20	2,70	6,54	0,42	1,07 1,4,7	
			Galuskával	993,59	237,70	9,23	1,39	0,08	45,20	0,00	2,36 1,3,7	
		U	Helyben sült rácosos 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:	4 373,37	1 046,26	42,83	37,59	16,22	131,56	12,50	7,00	
6/24/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T	Kakao	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27 7	
			Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3	
			Teljes körítésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Csicsókakrémléves	509,98	122,01	1,92	6,60	1,16	13,47	0,02	1,00 1,7	
			Nachosossal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Szűreszűrt sajtlevéllel sonkával,	950,69	227,44	13,62	13,72	4,30	9,28	0,09	1,63 1,3	
			Párizsisárges burgonya	921,63	220,49	4,58	5,97	1,57	36,06	0,00	0,30 (7)	
			Házi káposztasalátával	213,34	51,04	0,93	0,17	0,02	11,24	7,99	0,22	
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
		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:	4 896,90	1 172,25	43,33	42,87	14,45	144,35	40,69	4,56			
6/25/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves A (0042)	T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
			Hot-dog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	0,63 1,7	
			Kelchuppallal	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43	
		E	Aranyárpáncs kukoricagaluskaleves	407,19	97,41	2,44	2,82	0,36	15,34	0,01	0,32 1,3,9	
			Fűszeres húsleves	821,06	196,43	10,10	12,59	4,33	9,31	0,00	0,57 1,3	
			Savanyított zöldségbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,27 1,7	
			Teljes körítésű kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1	
		U	Trappista sajt szelettel	466,33	111,56	6,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7	
			Teljes körítésű zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 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:	3 843,70	919,55	39,01	45,34	17,17	86,40	11,28	3,05			
6/26/2026	Jászberény Óvoda 4-6 éves (0042)	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7	
			Padlizsánkrém	391,70	93,71	0,58	9,62	3,84	1,08	0,40	0,51 3,7,10,(11),(12)	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Erdői gyümölcsleves pudinggal	423,59	96,64	1,01	1,18	0,60	21,33	12,99	0,26 1,7	
			Sajtós morzsában rántott sajtcsokor	1 333,38	318,99	12,97	23,35	3,88	13,79	0,00	0,64 1,3,7	
			Vajas burgonyapöréttel	891,88	213,37	5,26	5,75	2,17	34,28	0,00	0,35 7	
		U	Pizzás csiga	621,90	148,78	2,33	10,29	2,72	11,54	0,00	0,91 1,7,(3),(9)	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	4 950,22	1 179,57	35,81	54,91	19,37	133,86	13,39	3,66	