

Heti étlap - 2026.08.17 - 08.21

Jászberény Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,8g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 45,3g	Cukor: 15,1g	Só: 1,2g
Ener.: 278,1kcal		

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Fűszeres sertéstokány [(1)]
Petrezselymes rizzsel
Vitaminsalátával

Fehé.: 22,3g	Zsír: 31,2g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 80,3g	Cukor: 4,0g	Só: 1,6g
Ener.: 695,8kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 13,0g	Zsír: 10,8g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,5g	Só: 0,9g
Ener.: 265,5kcal		

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,6g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 45,3g	Cukor: 15,0g	Só: 0,3g
Ener.: 262,4kcal		

Ebéd

Húsgombóclevés [1,9]
Rizseszűs zöldborsóval fűstölt fűszerpaprikával [(1,3,6,7,9,10)]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 18,7g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 55,5g	Cukor: 0,4g	Só: 1,9g
Ener.: 483,8kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Nektarin

Fehé.: 3,9g	Zsír: 13,8g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 31,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 265,4kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 11,5g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 47,2g	Cukor: 8,1g	Só: 0,4g
Ener.: 283,7kcal		

Ebéd

Póréhagyma-krémleves [1,7,(3,6,12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Kínai pirított tészta csirkemellcsíkokkal [1,3,6]
Szilva

Fehé.: 24,8g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 55,5g	Cukor: 0,1g	Só: 3,6g
Ener.: 395,2kcal		

Uzsonna

Petrezselymes sajtkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 1,3g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 1,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 75,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Majonéz tojássalátával [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 21,0g	Zsír: 49,8g	T.Zs.: 14,4g
Szén.: 41,1g	Cukor: 8,2g	Só: 2,5g
Ener.: 734,5kcal		

Ebéd

Aranylós húsleves [9,(1)]
Fridattó tésztával [1,3,7]
Húsgolyó [3]
Paradicsommártással [1,9]
Vajas burgonyával [(7)]

Fehé.: 14,3g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 53,4g	Cukor: 9,1g	Só: 1,9g
Ener.: 458,6kcal		

Uzsonna

Pizzás csiga [5,6]

Fehé.: 2,3g	Zsír: 10,3g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 11,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 148,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tejeskávé [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 45,4g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 254,7kcal		

Ebéd

Currys kukoricakrémleves [1,7,9,(3,6,10)]
Popcorn [(7)]
Zöldfűszeres morzsában rántott tengeri hal-filé [1,3,4]
Kuszkusszal [1]
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 23,6g	Zsír: 39,3g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 97,7g	Cukor: 5,4g	Só: 2,3g
Ener.: 845,0kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,0g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 195,3kcal		

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

34. hét

Óvodás/Iskolás étlap

08.17-08.21	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Sertés párizsi Margarin Rozskenyér Uborka	Barackos tea Csicseriborsókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Méz Margarin Zsemle	Mentás limonádé Majonézes tojáskrém Rozskenyér Kígyóuborka	Tejeskávé Kifli
Leves	Magyaros lencseleves	Húsgombóclevés	Hagymaleves Kenyérkockával	Aranylő húsleves Fridattó tésztával	Currys Kukoricakrémleves Popcorn
Menü „A”	Fűszeres Sertéstokány Petrezselymes Rizzsel Vitaminsaláta	Rizseshús Zöldborsóval Füstölt Fűszerpaprikával Vegyes vágott savanyúság	Kínai Pirított tészta Csirkemell csíkokkal	Húsgolyó Paradicsommártás Vajas burgonya	Zöldfűszeres morzsában rántott Tengeri halfilé Kuszkusz Majonéz
			Szilva		
Uzsonna	Sajt szelet Margarin Zsemle	Helyben sült Sajtos pogácsa	Petrezselymes sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprika	Pizzás csiga	Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika
		Nektarin			

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-10
 Adószám: 26215833-4-13

Táplálék naplózás 2025.05.17. - 2025.05.23.														
Dátum	Étkezési idő	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Érték, g		
8/17/2025 (00:42)	T	Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00				
		Sertés páníroz	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)			
		Kigyóbúrokval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01				
		E Magyaros lecsóval	705,85	168,86	6,70	7,82	1,60	17,70	0,00	0,33	1,7,10,(12)			
		Fűszeres sertéstopajki	696,83	166,71	9,08	13,67	4,45	1,63	0,00	0,49	(1)			
		Petrezselymes tésztával	1 323,42	316,61	5,40	9,49	1,09	51,94	0,00	0,26				
		U Vízimészalával	182,50	43,66	1,13	0,24	0,03	9,07	4,00	0,54				
		U Trappista sajt szelletel	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1			
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
		Összesen:	5 180,83	1 239,43	44,09	48,77	20,51	154,64	19,56	3,70				
8/18/2025 (00:42)	T	Barackos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00				
		Csicsónaborsókrém	251,77	54,64	0,70	5,74	2,71	1,38	0,00	0,21	7,10,(12)			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
		E Húsombóclevés	226,37	54,16	3,58	2,29	0,61	4,10	0,39	1,28	1,9			
		Rizseshús zöldségsóval füstölt	1 754,19	419,66	14,60	17,80	4,93	49,73	0,00	0,14	(1),(3),(6),(7),(9),(11)			
		Vegyes válogat	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	15,(10),(12)			
		U Helyben sült sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7			
		Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00				
		Összesen:	4 251,99	1 011,62	29,19	40,52	11,96	131,99	15,38	2,94				
		8/19/2025 (00:42)	T	Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
				Métes	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	0,00	
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
Margarinnal	72,31			17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
E Pörékhagyma-krémleves	346,62			82,92	1,85	4,12	0,99	9,51	0,00	1,86	1,7,(3),(6),(12)			
Pirított kenyérkockával	108,11			25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
U Kínai pirított térszta	1 100,10			263,18	21,46	3,05	0,59	37,12	0,08	1,74	1,3,6			
Szilva	97,16			23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00				
U Petrezselymes sajtkrém	300,70			71,88	1,05	7,32	4,35	0,39	0,00	0,22	7			
Teljes kiőrlésű zsemle	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1			
Paprikával	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	3 154,84			754,68	37,60	20,60	8,62	103,65	8,18	4,21				
8/20/2025 (00:42)	T			Menta ízű limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00		
		Majonézes tojásosásta	2 307,05	551,20	14,70	48,70	9,76	4,54	2,16	1,74	3,7,10,(12)			
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1			
		Kigyóbúrokval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01				
		E Aranylő húsleves	93,98	22,48	1,01	0,72	0,03	3,01	0,02	0,71	9,(1)			
		Fridattó tésztával	107,13	25,63	1,03	0,89	0,14	3,19	0,04	0,09	1,3,7			
		Hüsgyöly	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32	3			
		Paradicsommártással	587,29	140,50	1,71	6,78	0,78	17,97	8,99	0,47	1,9			
		U Vajas burgonyával	497,54	119,03	2,76	1,97	0,50	22,01	0,00	0,28	(7)			
		Pizzás csiga	621,90	148,78	2,33	10,29	2,72	11,54	0,00	0,91	1,7,(3),(9)			
		Összesen:	5 612,23	1 341,92	37,61	80,12	22,02	106,00	17,29	5,23				
		8/21/2025 (00:42)	T	Tejeskáv	607,97	145,45	6,81	3,00	1,63	22,84	11,99	0,27	7	
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
Porcs csigakoricakrémleves	673,56			161,14	2,36	7,60	1,68	20,47	5,40	1,12	1,7,9,(3),(6),(10)			
E Cuccum	130,92			31,32	0,56	1,47	0,13	3,55	0,03	0,12	(7)			
Zöldfűszeres morzsában rántott	959,21			229,48	13,62	10,08	1,20	20,78	0,00	0,75	1,3,4			
Kukoricussal	1 059,64			253,50	6,77	1,54	0,09	52,85	0,00	0,25	1			
Marjónizzel	708,91			169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	3,10,(7)			
U Szendvics sonkás	133,90			32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66				
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:	5 413,20			1 295,03	44,18	47,03	8,74	171,87	17,42	3,76				