

Heti étlap - 2025.10.06 - 10.10

Óvodás 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Tej 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

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Rakott karfiol rizsszel [1,7]

Fehé.: 18,1g	Zsír: 24,2g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 59,0g	Cukor: 13,0g	Só: 0,7g
Ener.: 526,2kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,2g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 29,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 184,4kcal		

KEDD

Tízórai

Epres tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 41,2g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 271,8kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Alma
Szilva

Fehé.: 24,6g	Zsír: 23,3g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 44,1g	Cukor: 0,3g	Só: 1,4g
Ener.: 519,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 3,8g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 11,4g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 53,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,7g
Ener.: 299,1kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizsszel
Majonézszel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 26,0g	Zsír: 51,2g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 51,7g	Cukor: 14,4g	Só: 0,8g
Ener.: 775,4kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,0g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 30,5g	Cukor: 0,1g	Só: 1,6g
Ener.: 241,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Tojáskrémes [3,10,(1,7,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 48,8g	Cukor: 20,1g	Só: 0,2g
Ener.: 338,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Csikós tokány [1,7]
Tarhonyával [1,3]

Fehé.: 23,9g	Zsír: 40,1g	T.Zs.: 9,8g
Szén.: 69,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 738,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 11,7g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Magyaros vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 52,5g	Cukor: 20,0g	Só: 0,0g
Ener.: 317,6kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Sült virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 22,7g	Zsír: 22,4g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 68,9g	Cukor: 12,0g	Só: 0,6g
Ener.: 433,5kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Rozsos kifli [1,(7)]

Fehé.: 7,4g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 20,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 138,2kcal		

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