

Heti étlap - 2025.12.15 - 12.19

Óvodás (4-6)

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Magyaros vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 48,4g	Cukor: 15,0g	Só: 0,0g
Ener.: 300,4kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Párolt sertésszelet [(1,10)]
Vegyes gyüm mártás [1,7]
Párolt rizszel

Fehé.: 18,1g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 72,0g	Cukor: 9,7g	Só: 2,3g
Ener.: 518,1kcal		

Uzsonna

Helyben sült gesztenyés rúd [6,(5,8)]

Fehé.: 1,4g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 25,6g	Cukor: 17,6g	Só: 0,1g
Ener.: 150,7kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Burgonyás pogácsa [1,(3,7)]
Mézecskalács ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]

Fehé.: 11,2g	Zsír: 20,6g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 53,7g	Cukor: 19,1g	Só: 1,1g
Ener.: 451,6kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Mézes-mustáros csirkecomb [10,(12)]
Tört burgonyával [(7)]
Káposztasalátával
Alma
Mandarin

Fehé.: 37,5g	Zsír: 17,6g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 78,0g	Cukor: 13,8g	Só: 2,0g
Ener.: 630,3kcal		

Uzsonna

Turista szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Kaliforniai paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 29,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 213,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
Tavaszi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 8,0g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 44,4g	Cukor: 15,0g	Só: 0,5g
Ener.: 279,2kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Grízes tészta [1,3]
Porcukorral
Almakompót

Fehé.: 15,9g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 82,0g	Cukor: 23,1g	Só: 1,0g
Ener.: 473,7kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Tepertőkrémes [7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 8,7g
Szén.: 46,2g	Cukor: 15,0g	Só: 0,9g
Ener.: 282,3kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Toscan csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 18,3g	Zsír: 21,3g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 56,6g	Cukor: 2,6g	Só: 2,3g
Ener.: 494,3kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Vaníliás túrókrémes [7,(12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 42,2g	Cukor: 2,4g	Só: 0,3g
Ener.: 267,7kcal		

Ebéd

Téli varázs gyümölcsleves [1,7]
Rántott halfilé [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával [(7)]
Majonézzel [3,10,(1,7)]
Szalancukor [7,(1)]

Fehé.: 20,6g	Zsír: 88,8g	T.Zs.: 13,8g
Szén.: 87,2g	Cukor: 23,4g	Só: 1,5g
Ener.: 1234,6kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Kaliforniai paprikával

Fehé.: 8,5g	Zsír: 10,9g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 29,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 251,1kcal		

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 - szezámmag	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfűrt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

Eatrend Aranyos Zrt.
9024 Győr-Héhyadi u. 14.
Leier City Center „A” Irodaház
Csoportos adatszám: 1778308-5-13