

Heti étlap - 2026.01.19 - 01.23

Óvodás (4-6)

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
 Fehé.: 14,1g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
 Szén.: 59,5g Cukor: 14,6g Só: 0,9g
 Ener.: 379,5kcal

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [1,9]
Roston sült csirkemell [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Tészta [1,3]
 Fehé.: 28,9g Zsír: 17,6g T.Zs.: 2,9g
 Szén.: 59,8g Cukor: 5,4g Só: 6,4g
 Ener.: 515,0kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Margarinnal [(7)]
Rozskenyér [1]
Paprikával
 Fehé.: 9,1g Zsír: 9,3g T.Zs.: 7,7g
 Szén.: 30,8g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
 Ener.: 243,6kcal

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Tavaszi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 8,0g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,2g
 Szén.: 43,9g Cukor: 15,1g Só: 0,5g
 Ener.: 259,7kcal

Ebéd

Erőleves [9]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Rizi-bizivel
Ketchuppal
Mandarin
Alma
 Fehé.: 23,7g Zsír: 18,8g T.Zs.: 1,1g
 Szén.: 75,0g Cukor: 4,8g Só: 3,2g
 Ener.: 573,6kcal

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Kifli [1,(7)]
 Fehé.: 7,9g Zsír: 6,5g T.Zs.: 3,8g
 Szén.: 23,3g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
 Ener.: 184,6kcal

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözöttes [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
 Fehé.: 9,0g Zsír: 2,8g T.Zs.: 5,4g
 Szén.: 46,8g Cukor: 15,0g Só: 1,0g
 Ener.: 249,6kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Lecsős sertésragu
Bulgurral [1]
 Fehé.: 19,3g Zsír: 29,8g T.Zs.: 7,5g
 Szén.: 60,1g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
 Ener.: 576,7kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Túró Rudi [7,(1)]
 Fehé.: 8,8g Zsír: 4,6g T.Zs.: 3,9g
 Szén.: 22,8g Cukor: 5,8g Só: 1,0g
 Ener.: 168,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Szilvalekváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 12,5g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,6g
 Szén.: 44,1g Cukor: 5,4g Só: 0,4g
 Ener.: 279,0kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Húsgombóc [3]
Paradicsomos [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával
 Fehé.: 14,8g Zsír: 20,9g T.Zs.: 4,7g
 Szén.: 59,4g Cukor: 8,0g Só: 1,5g
 Ener.: 492,5kcal

Uzsonna

Soproni felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 7,6g Zsír: 8,5g T.Zs.: 3,5g
 Szén.: 28,9g Cukor: 0,1g Só: 1,0g
 Ener.: 223,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Turista felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
 Fehé.: 7,8g Zsír: 5,2g T.Zs.: 2,0g
 Szén.: 47,2g Cukor: 15,0g Só: 0,4g
 Ener.: 267,8kcal

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
tészta [1,3]
Mákos
Narancs
 Fehé.: 20,5g Zsír: 28,8g T.Zs.: 7,2g
 Szén.: 88,1g Cukor: 10,0g Só: 5,6g
 Ener.: 700,6kcal

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]
 Fehé.: 15,0g Zsír: 1,1g T.Zs.: 0,4g
 Szén.: 91,2g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
 Ener.: 437,1kcal

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 - szeszám | 12 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér

 Élelmiszevezető aláírás