



# Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

## Óvodás (4-6 év)

### HÉTFŐ

#### Tízórai

**Kakaó** [7]  
**Kalács** [1,3,7]  
 Fehé.: 14.1g Zsír: 9.5g T.Zs.: 4.4g  
 Szén.: 59.6g Cukor: 14.6g Só: 0.9g  
 Ener.: 382.2kcal

#### Ebéd

**Zöldséges karfiolleves** [1,9]  
**Lecsós sertésragu**  
**Bulgurral** [1]  
 Fehé.: 17.8g Zsír: 31.0g T.Zs.: 7.6g  
 Szén.: 48.1g Cukor: 0.0g Só: 1.4g  
 Ener.: 532.3kcal

#### Uzsonna

**Olasz felvágottas**  
**Rozskenyér** [1]  
**Margarinnal** [(7)]  
**Kápia paprikával**  
 Fehé.: 9.0g Zsír: 9.3g T.Zs.: 7.7g  
 Szén.: 30.6g Cukor: 0.0g Só: 1.6g  
 Ener.: 242.6kcal

### KEDD

#### Tízórai

**Citrom ízű limonádé**  
**Tavaszi felvágottas**  
**Teljes kiőrlésű kenyér** [1]  
**Margarinnal** [(7)]  
**Jégcsapretekkel**  
 Fehé.: 7.9g Zsír: 5.7g T.Zs.: 2.1g  
 Szén.: 35.4g Cukor: 6.1g Só: 0.5g  
 Ener.: 225.3kcal

#### Ebéd

**Sajtkrémeleves** [1,7]  
**Levesgyönggyel** [1,3,7]  
**Csirke nuggets** [(1,3,7)]  
**Rizi-bizivel**  
**Ketchuppal**  
**Alma**  
**Körte**  
 Fehé.: 27.5g Zsír: 24.5g T.Zs.: 4.8g  
 Szén.: 82.6g Cukor: 5.1g Só: 3.8g  
 Ener.: 668.0kcal

#### Uzsonna

**Kifli** [1,(7)]  
**Natúr kockasajttal** [7]  
**Mákosguba ízű Cornexi ZabRudi** [1,6,7]  
 Fehé.: 8.9g Zsír: 9.5g T.Zs.: 5.5g  
 Szén.: 40.9g Cukor: 8.4g Só: 1.0g  
 Ener.: 290.4kcal

### SZERDA

#### Tízórai

**Erdei gyümölcsös tea**  
**Körözöttes** [7]  
**Rozskenyér** [1]  
**Paradicsommal**  
 Fehé.: 9.1g Zsír: 2.8g T.Zs.: 5.4g  
 Szén.: 46.8g Cukor: 15.0g Só: 1.0g  
 Ener.: 249.9kcal

#### Ebéd

**Daragaluska leves** [1,3,9]  
**Roston sült csirkemell** [(10)]  
**Vadasmártás** [1,7,9,10,(12)]  
**Csőtészta** [1,3]  
**Épres szelet** [1,3,6,7,(8,11,12)]  
 Fehé.: 71.0g Zsír: 114.0g T.Zs.: 7.5g  
 Szén.: 369.4g Cukor: 29.9g Só: 7.8g  
 Ener.: 2238.9kcal

#### Uzsonna

**Turista szalámis**  
**Zsemle** [1]  
**Margarinnal** [(7)]  
 Fehé.: 6.2g Zsír: 4.9g T.Zs.: 1.9g  
 Szén.: 28.5g Cukor: 0.0g Só: 0.4g  
 Ener.: 182.9kcal

### 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]  
**Paradicsomos** [1,9]  
**Húsgombóc** [3]  
**1/2 adag Főtt burgonyával**  
 Fehé.: 13.7g Zsír: 20.7g T.Zs.: 4.7g  
 Szén.: 55.0g Cukor: 9.0g Só: 1.4g  
 Ener.: 468.7kcal

#### Uzsonna

**Soproni felvágottas**  
**Zsemle** [1]  
**Margarinnal** [(7)]  
**Paprikával**  
 Fehé.: 7.7g Zsír: 8.6g T.Zs.: 3.3g  
 Szén.: 29.2g Cukor: 0.0g Só: 1.0g  
 Ener.: 224.8kcal

### PÉNTEK

#### Tízórai

**Csipkebogyós tea**  
**Zakuszkás** [7]  
**Rozskenyér** [1]  
**Kígyóborkával**  
 Fehé.: 7.2g Zsír: 4.2g T.Zs.: 6.1g  
 Szén.: 47.2g Cukor: 15.1g Só: 1.0g  
 Ener.: 256.6kcal

#### Ebéd

**Palóc gulyásleves** [1,7]  
**Helyben sült sajtos pogácsa** [1,3,7]  
**Mákos**  
**tészta** [1,3]  
**Alma**  
 Fehé.: 20.3g Zsír: 29.2g T.Zs.: 7.2g  
 Szén.: 89.3g Cukor: 10.0g Só: 5.6g  
 Ener.: 707.0kcal

#### Uzsonna

**Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt** [7,(1)]  
**Kifli** [1,(7)]  
 Fehé.: 3.8g Zsír: 0.3g T.Zs.: 0.1g  
 Szén.: 22.8g Cukor: 0.0g Só: 0.4g  
 Ener.: 109.3kcal

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

Ételmezésvezető alárás

16 - édesgyökér