



# Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

## Óvodás (4-6 év)

### HÉTFŐ

#### Tízórai

Erdei gyümölcs ízű limonádé  
Sertés párizsis  
Rozskenyér [1]  
Margarinnal [(7)]  
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 8.7g	Zsír: 6.7g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 37.5g	Cukor: 6.0g	Só: 1.7g
Ener.: 246.1kcal		

#### Ebéd

Csontleves [9,(1)]  
Cérnametélttel [1,3]  
Sertéspörkölt  
Lencsefőzelékkel [1,7,10,(12)]  
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 24.7g	Zsír: 22.7g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 49.3g	Cukor: 1.2g	Só: 1.3g
Ener.: 502.3kcal		

#### Uzsonna

Zsemle [1]  
Trapista sajt szelettel [7]  
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

Citromos tea  
Szendvics sonkás  
Zsemle [1]  
Margarinnal [(7)]  
Paradicsommal

Fehé.: 9.3g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 44.3g	Cukor: 15.0g	Só: 0.8g
Ener.: 251.7kcal		

#### Ebéd

Bakonyi betyárgulyás [1,7]  
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]  
Grízes tészta [1,3]  
Porcukorral  
Vegyes gyümölcskompót  
Alma  
Banán

Fehé.: 20.0g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 119.2g	Cukor: 27.3g	Só: 1.0g
Ener.: 664.2kcal		

#### 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		

### SZERDA

#### Tízórai

Tejeskávé [7]  
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]  
Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
Kápia paprikával

Fehé.: 13.7g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 51.8g	Cukor: 12.0g	Só: 0.6g
Ener.: 367.4kcal		

#### Ebéd

Póréhagyma-krémeles [1,7,(3,6,12)]  
Pirított kenyérkockával [1]  
Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)]  
Párolt rizszel

Fehé.: 16.7g	Zsír: 24.2g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 70.9g	Cukor: 0.0g	Só: 3.2g
Ener.: 571.0kcal		

#### Uzsonna

Pizzás csiga [1,7,(3,9)]  
Tejszelet [1,3,7]

Fehé.: 4.4g	Zsír: 15.6g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 19.3g	Cukor: 7.6g	Só: 1.0g
Ener.: 236.7kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

Tea barackos  
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)]  
Félbarna kenyér [1]  
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8.7g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 45.6g	Cukor: 13.4g	Só: 0.3g
Ener.: 309.3kcal		

#### Ebéd

Trópusi gyümölcsleves [1,7]  
Rántott halfilé [1,3,4]  
Tört burgonyával [(7)]  
Káposztasalátával

Fehé.: 21.6g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 83.7g	Cukor: 30.8g	Só: 1.3g
Ener.: 611.9kcal		

#### Uzsonna

Paprikás szalámis  
Rozskenyér [1]  
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8.0g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 30.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 221.2kcal		

### PÉNTEK

#### Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]  
Mézes  
Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
Margarinnal [(7)]  
Alma

Fehé.: 13.0g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 57.3g	Cukor: 8.1g	Só: 0.4g
Ener.: 341.3kcal		

#### Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]  
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]  
spagetti [1,3]  
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 26.6g	Zsír: 23.8g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 57.1g	Cukor: 2.1g	Só: 1.9g
Ener.: 555.4kcal		

#### Uzsonna

Csirkemellsonkás  
Zsemle [1]  
Margarinnal [(7)]  
Kápia paprikával

Fehé.: 8.3g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 29.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 179.9kcal		

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

Élelmezésvezető  
aláírás

16 - édesgyökér