

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Vanília tej [7]
Burgonyás pogácsa [1,(3,7)]
Fehé: 9,3g Szén: 34,7g Zsír: 16,1g Cukor: 10,0g Ener: 322,3kcal T.Zs: 5,2g S6: 1,1g

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)]
Tört burgonyával [7]
Vitaminálátával
Fehé: 15,6g Szén: 82,3g Zsír: 17,4g Cukor: 17,7g Ener: 549,3kcal T.Zs: 2,9g S6: 2,3g

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kápia paprikával
Fehé: 6,3g Szén: 29,1g Zsír: 8,8g Cukor: 0,0g Ener: 221,9kcal T.Zs: 3,9g S6: 0,1g

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Félbarna kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [7]
Paradicsommal
Fehé: 11,7g Szén: 47,5g Zsír: 7,6g Cukor: 15,1g Ener: 320,3kcal T.Zs: 2,6g S6: 0,2g

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Fasírt [1,3]
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Rozskenyérrel [1]
Körte
Alma
Fehé: 24,2g Szén: 72,2g Zsír: 23,9g Cukor: 0,0g Ener: 609,8kcal T.Zs: 7,9g S6: 1,5g

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]
Fehé: 3,8g Szén: 22,8g Zsír: 0,3g Cukor: 0,0g Ener: 109,3kcal T.Zs: 0,1g S6: 0,4g

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Baracklekváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Fehé: 12,4g Szén: 45,9g Zsír: 5,7g Cukor: 7,1g Ener: 285,3kcal T.Zs: 2,6g S6: 0,4g

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Füstölt sajtos sertésragu [1,7]
Párolt rizszel
Sztracsi szelet [1,3,6,7,(8,11,12)]
Fehé: 49,9g Szén: 352,0g Zsír: 117,3g Cukor: 6,2g Ener: 2303,7kcal T.Zs: 28,9g S6: 2,9g

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájással
Paprikával
Fehé: 7,1g Szén: 34,1g Zsír: 5,8g Cukor: 0,1g Ener: 199,3kcal T.Zs: 2,3g S6: 0,4g

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcs ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal
Fehé: 11,8g Szén: 34,7g Zsír: 12,4g Cukor: 10,8g Ener: 299,1kcal T.Zs: 4,7g S6: 1,1g

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával
Túrós Rudi [7,(1)]
Fehé: 22,7g Szén: 38,7g Zsír: 23,2g Cukor: 6,2g Ener: 485,2kcal T.Zs: 6,3g S6: 1,4g

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]
Kigyóborkával
Fehé: 9,0g Szén: 30,3g Zsír: 9,3g Cukor: 0,1g Ener: 241,1kcal T.Zs: 7,9g S6: 1,6g

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Jégsalátával
Fehé: 8,5g Szén: 43,3g Zsír: 8,9g Cukor: 15,0g Ener: 288,5kcal T.Zs: 3,2g S6: 1,0g

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Túrós [7]
Tejfölös [7]
Tészta [1,3]
Porcukorral
Fehé: 31,8g Szén: 85,9g Zsír: 20,3g Cukor: 10,0g Ener: 657,1kcal T.Zs: 6,9g S6: 4,9g

Uzsonna


Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]
Körte
Fehé: 8,6g Szén: 51,3g Zsír: 2,8g Cukor: 0,0g Ener: 243,5kcal T.Zs: 3,6g S6: 1,7g

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

 Élelmezésvezető
aláírás