

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Baracklevél [12]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 56,6g Cukor: 11,7g Só: 0,9g
Ener.: 367,9kcal

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Curry-s Ázsiai csirkeragu [1,7]
Párolt rizszel
Fehé.: 18,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 65,7g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 457,8kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsomag
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paprikával
Fehé.: 7,3g Zsír: 5,3g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,8g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 192,3kcal

KEDD

Tízórai

Eper ízű limonádé
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [7]
Paradicsommal
Fehé.: 5,8g Zsír: 7,0g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 8,0g Cukor: 6,1g Só: 0,2g
Ener.: 132,3kcal

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves [1,7]
Milánói [1,(3,6,7,12)]
Makaróni tésztával [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Görögdinnye
Fehé.: 33,1g Zsír: 27,6g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 71,9g Cukor: 5,6g Só: 5,5g
Ener.: 673,3kcal

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [4,5,13]
Fehé.: 11,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Rozskenyér [1]
Kenőmájassal
Fehé.: 15,3g Zsír: 9,7g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 55,6g Cukor: 10,1g Só: 1,3g
Ener.: 353,6kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Pirított kockaburgonyával
Fehé.: 11,4g Zsír: 19,8g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 15,3g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 287,7kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával
Fehé.: 7,3g Zsír: 6,0g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 28,9g Cukor: 0,1g Só: 0,6g
Ener.: 198,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Pritamin Paprikával
Fehé.: 8,5g Zsír: 2,5g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 36,0g Cukor: 6,0g Só: 0,3g
Ener.: 201,8kcal

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Almás kenyérpuding magyarosan [1,3,7,(12)]
Dejő szórattal [1,8,(5)]
Fehé.: 22,8g Zsír: 16,5g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 104,1g Cukor: 34,7g Só: 0,9g
Ener.: 640,2kcal

Uzsonna

Sajtos rúd [3,4,5,12,13]
Fehé.: 4,8g Zsír: 1,4g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 17,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 99,7kcal

PÉNTEK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paradicsommal
Fehé.: 9,3g Zsír: 3,4g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 44,8g Cukor: 15,0g Só: 0,6g
Ener.: 247,5kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Egészben párolt sertéskaraj [(1,10)]
Köményes pecsenyelé [1]
Tört burgonyával [(7)]
1/2 adag Párolt lilakáposztával
Fehé.: 22,9g Zsír: 28,7g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 54,0g Cukor: 5,1g Só: 2,5g
Ener.: 571,1kcal

Uzsonna


Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]
Fehé.: 6,6g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 19,0g Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal

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