

Heti étlap - 2026.06.15 - 06.19

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7.7g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 21.7g	Cukor: 10.0g	Só: 0.3g
Ener.: 220.2kcal		

Ebéd

Tojással gazdagított leves [1,3]
Póréhagymás-tejszínes Sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 18.9g	Zsír: 29.0g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 53.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 537.8kcal		

Uzsonna

Diákcsemegés
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 22.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 155.6kcal		

KEDD

Tízórai

Epres tea
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10.6g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 45.8g	Cukor: 15.0g	Só: 1.4g
Ener.: 269.6kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Teriyaki tészta csirkemell Rögökkel [1,6,(3)]
Alma
Körte

Fehé.: 24.2g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 63.6g	Cukor: 3.7g	Só: 2.7g
Ener.: 489.5kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [4,5,13]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 18.3g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 40.0g	Cukor: 20.9g	Só: 0.7g
Ener.: 341.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 6.4g	Zsír: 9.5g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 35.1g	Cukor: 6.4g	Só: 0.1g
Ener.: 254.0kcal		

Ebéd

Füstölt kolbászos fejtettbaleves [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Rizsfelfújt [1,3,7]
Baracklekváros [(12)]
Porcukorral

Fehé.: 21.3g	Zsír: 16.5g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 118.5g	Cukor: 42.9g	Só: 1.8g
Ener.: 711.3kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Zsemle [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7.1g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 33.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 197.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 15.2g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 41.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 309.4kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt
Kapor tejfőlés tökfőzeléssel [1,7]
Görögdinnye

Fehé.: 15.0g	Zsír: 20.4g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 45.1g	Cukor: 7.0g	Só: 1.4g
Ener.: 428.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [4,5,13]

Fehé.: 1.8g	Zsír: 8.8g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 19.2g	Cukor: 10.0g	Só: 0.3g
Ener.: 163.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 13.9g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 62.0g	Cukor: 17.1g	Só: 1.0g
Ener.: 406.4kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
csirkemell szelet [(10)]
Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
Puliszkával

Fehé.: 40.8g	Zsír: 33.4g	T.Zs.: 11.3g
Szén.: 48.1g	Cukor: 0.5g	Só: 3.7g
Ener.: 658.6kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Teljes kiőrlésű kifli [1]
Alma

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.2g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 36.4g	Cukor: 0.7g	Só: 1.2g
Ener.: 248.4kcal		

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

