

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Tejeskávé [7]
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 24.1g	Cukor: 12.0g	Só: 0.8g
Ener.: 188.8kcal		

Ebéd

Tiroli gombóclevés [1,7,9,12]
Sáfrányos-Zöldséges rizses csirke

Fehé.: 15.9g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 45.5g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 320.7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 31.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 231.1kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos tea
Baromfi párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 8.7g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 42.5g	Cukor: 12.1g	Só: 1.2g
Ener.: 266.5kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbólevés [1,7]
Halpaprikás [1,4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]
Alma
Görögdinnye

Fehé.: 25.6g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 68.2g	Cukor: 0.4g	Só: 4.3g
Ener.: 427.8kcal		

Uzsonna

Túrós táska [4,5,13]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 15.1g	Cukor: 4.4g	Só: 0.3g
Ener.: 153.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 12.7g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 21.9g	Cukor: 10.1g	Só: 0.5g
Ener.: 244.1kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Nachosszal
Szüreti sertésvagdalt sonkával, tojással [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával
Körte

Fehé.: 21.0g	Zsír: 26.9g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 81.9g	Cukor: 8.1g	Só: 2.5g
Ener.: 673.0kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 45.3g	Cukor: 22.5g	Só: 0.9g
Ener.: 275.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11.8g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 34.4g	Cukor: 10.8g	Só: 1.1g
Ener.: 298.2kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Savanyított zöldbabfőzelék [1,7]
Fűszeres húsgolyó [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 18.8g	Zsír: 22.5g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 51.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 490.2kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8.6g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 1.1g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 132.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13.6g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 42.4g	Cukor: 0.4g	Só: 1.5g
Ener.: 349.6kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
Sajtós morzsában rántott sertéskaraj [1,3]
Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 24.5g	Zsír: 57.6g	T.Zs.: 9.9g
Szén.: 79.3g	Cukor: 13.0g	Só: 1.5g
Ener.: 936.6kcal		

Uzsonna


Pizzás csiga [5,6]

Fehé.: 2.3g	Zsír: 10.3g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 11.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 148.8kcal		

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

Élelmezésvezető
aláírás

16 - édesgyökér