

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.09

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Lekváros bukta [1,7,(3,6,12)]
Fehé.: 9,8g Zsír: 17,5g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 42,3g Cukor: 16,6g Só: 0,8g
Ener.: 367,4kcal

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Eszterházy sertésragu [1,7,10,(12)]
Fusilli tésztával [1,3]
Fehé.: 26,3g Zsír: 22,9g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 72,4g Cukor: 3,0g Só: 2,2g
Ener.: 604,9kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kápiá paprikával
Fehé.: 9,7g Zsír: 3,7g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 31,4g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 197,8kcal

KEDD

Tízórai

Eper ízű limonádé
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,
(1,3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paradicsommal
Fehé.: 1,4g Zsír: 6,2g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 9,7g Cukor: 6,0g Só: 0,2g
Ener.: 100,4kcal

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [1,7]
Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)]
Cukkinis kuszkuossal [1]
Vitaminsalátával
Alma
Sárgadinnye
Fehé.: 18,5g Zsír: 15,6g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 93,9g Cukor: 4,7g Só: 4,9g
Ener.: 595,6kcal

Uzsonna

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

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 12,6g Zsír: 10,2g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 50,5g Cukor: 12,7g Só: 1,0g
Ener.: 345,0kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Klasszikus rakott burgonya virslivel [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]
Fehé.: 19,9g Zsír: 24,7g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 51,3g Cukor: 3,1g Só: 2,1g
Ener.: 523,4kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 7,8g Zsír: 5,7g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 30,6g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 204,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Natúr vajkrémes [7]
Rozskenyér [1]
Kígyóuborkával
Fehé.: 6,9g Zsír: 9,1g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 45,7g Cukor: 15,1g Só: 0,7g
Ener.: 294,2kcal

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9,(1)]
Csikós tokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Görögdinnye
Fehé.: 18,4g Zsír: 29,1g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 56,8g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 553,4kcal

Uzsonna

Helyben sült csokoládés rúd [3,4,5,12,13]
Fehé.: 11,7g Zsír: 14,7g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 40,3g Cukor: 9,1g Só: 0,6g
Ener.: 321,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tojáskrémes [3,10,(7,12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával
Fehé.: 2,1g Zsír: 10,9g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 7,0g Cukor: 6,0g Só: 0,1g
Ener.: 140,7kcal

Ebéd

Fűszeres meggyleves [1,7,
(3,5,6,8,9,10,11,12)]
Rusztikus morzsában rántott sertés-
karaj [1,3,(5,6,7,8,11,12)]
Vajas burgonyapürével [7]
Házi káposztasalátával
Fehé.: 24,3g Zsír: 27,3g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 86,6g Cukor: 26,0g Só: 2,0g
Ener.: 697,1kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 7,8g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 33,1g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 200,8kcal

SZOMBAT

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Gabonagyógyó [(1,3,5,7)]
Fehé.: 9,1g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 35,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 208,1kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Túró töltelék gombóc [1,3,7,(6)]
Porcukorral
Alma
Fehé.: 34,4g Zsír: 11,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 162,2g Cukor: 20,0g Só: 4,2g
Ener.: 899,4kcal

Uzsonna

Pritaminpaprikás sajtkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 7,2g Zsír: 7,4g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 33,0g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 228,3kcal

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