

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7,5g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 11,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 176,9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 18,9g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 53,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 537,8kcal		

Uzsonna

Mátrai 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

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

Fehé.: 10,7g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 45,8g	Cukor: 15,0g	Só: 1,4g
Ener.: 269,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]
Szilva

Fehé.: 20,8g	Zsír: 36,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 55,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 638,7kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 6,9g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 33,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 195,4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,9g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 38,7g	Cukor: 6,5g	Só: 0,0g
Ener.: 269,5kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 19,1g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 97,1g	Cukor: 29,5g	Só: 0,8g
Ener.: 552,4kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 7,2g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 43,9g	Cukor: 15,0g	Só: 0,5g
Ener.: 257,0kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Kapros tejfőlés tökfőzelékkel [1,7]
Sertéspörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,2g	Zsír: 20,6g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 51,3g	Cukor: 7,0g	Só: 1,4g
Ener.: 462,4kcal		

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 31,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 212,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 13,9g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 61,4g	Cukor: 14,6g	Só: 1,0g
Ener.: 403,9kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Csirkemellfilé roston [(10)]
Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 33,3g	Zsír: 29,7g	T.Zs.: 11,1g
Szén.: 87,3g	Cukor: 0,8g	Só: 2,8g
Ener.: 751,5kcal		

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

 Élelmezésvezető aláírás