

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Csipebogyós tea

Lekváros bukta [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 3,1g	Zsír: 14,5g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 46,7g	Cukor: 31,6g	Só: 0,5g
Ener.: 331,7kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]

Csopaki sertésragu [1,7]

Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 17,1g	Zsír: 24,2g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 52,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 487,3kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés

Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 1,7g	Zsír: 4,5g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 0,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 48,7kcal		

KEDD

Tízórai

Epres tea

Snidlinges tojáskrém [3,7,10,(12)]

Rozskenyér [1]

Paradicsommal

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 46,2g	Cukor: 15,1g	Só: 0,9g
Ener.: 334,1kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]

Házias húsgombóc [3]

Paradicsommártással [1,9]

1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 12,8g	Zsír: 18,2g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 46,0g	Cukor: 9,0g	Só: 1,3g
Ener.: 406,0kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Zöldfűszeres sajtkrém [7]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Kápia paprikával

Fehé.: 13,7g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 39,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 319,0kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]

Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]

Alma

Fehé.: 28,5g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 55,5g	Cukor: 0,2g	Só: 1,9g
Ener.: 493,8kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea

Körözött [7]

Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Paprikával

Fehé.: 3,0g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 16,6g	Cukor: 15,0g	Só: 0,3g
Ener.: 94,7kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]

Chili" con carne [1]

Nachossal

Fehé.: 22,2g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 47,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 456,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Barackleváros [(12)]

Kalács [1,3,7]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 56,6g	Cukor: 11,7g	Só: 1,0g
Ener.: 385,2kcal		

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]

Pirított kenyérkockával [1]

Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]

Kukoricás rizzsel

Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 27,4g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 82,7g	Cukor: 24,0g	Só: 1,0g
Ener.: 681,5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,0g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 30,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,2g
Ener.: 215,3kcal		

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