

Heti étlap - 2026.10.19 - 10.23

Óvodás (4-6 év)

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Natúr sajtkrém [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 11,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 175,1kcal		

Ebéd

Kelbimbólevés [1]
SertésStroganoff [1,7,10,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 18,2g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 55,6g	Cukor: 0,0g	Só: 2,3g
Ener.: 440,5kcal		

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 199,9kcal		

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Majonézos tojáskrém [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 8,8g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 47,6g	Cukor: 15,1g	Só: 0,3g
Ener.: 318,4kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Szilvalekváros gombóc [1]
Porcukorral

Fehé.: 20,5g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 120,2g	Cukor: 20,0g	Só: 1,0g
Ener.: 652,6kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 9,5g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 193,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyós tea
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,0g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 47,9g	Cukor: 15,4g	Só: 0,0g
Ener.: 306,4kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
Sajtos [7]
Pírtott zsemle krutonnal [1]
Húsos Lasagne [1,3,7,(6,10)]

Fehé.: 19,0g	Zsír: 22,1g	T.Zs.: 9,7g
Szén.: 33,9g	Cukor: 0,4g	Só: 1,5g
Ener.: 415,8kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Epres tea
Májusi csemegés
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,5g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 46,0g	Cukor: 15,0g	Só: 1,1g
Ener.: 273,8kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Eperlevél tésztával [1,3]
Marhapörkölt
Kapos tökfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 16,9g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 41,3g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener.: 406,5kcal		

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		

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