Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

Óvodás 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyós tea
Hot-dog [1,7,(6,10)]
Ketchuppal
Cornexi Zabrudi Halloween [1,6,7,(5,8,11)]

Fehé.: 7,8g Zsír: 10,7g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 34,1g Cukor: 10,3g Só: 1,2g
Ener.: 265,8kcal

Ebéd

Joghurtos görög gyümölcsleves [1,7]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 23,0g Zsír: 15,4g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 72,8g Cukor: 6,0g Só: 1,5g
Ener.: 519,6kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 10,0g Zsír: 4,4g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 28,8g Cukor: 0,2g Só: 1,3g
Ener.: 195,3kcal

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 14,0g Zsír: 9,0g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 37,8g Cukor: 5,7g Só: 1,0g
Ener.: 305,7kcal

Ebéd

Falusi burgonyagombóc leves [1,9,12]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Panírozott dínó
Teljes kiőrlésű rozskenyérrel [1]
Körte
Szőlő

Fehé.: 15,6g Zsír: 13,8g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 77,3g Cukor: 11,5g Só: 1,0g
Ener.: 496,2kcal

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]

Fehé.: 4,2g Zsír: 10,7g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 37,8g Cukor: 13,8g Só: 0,4g
Ener.: 267,0kcal

SZERDA

Tízórai

Karamellás tej [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 58,2g Cukor: 24,2g Só: 0,9g
Ener.: 373,1kcal

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Tejszínes mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)]
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 17,3g Zsír: 8,4g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 65,8g Cukor: 0,3g Só: 1,2g
Ener.: 412,4kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5,5g Zsír: 10,2g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 24,5g Cukor: 0,3g Só: 0,3g
Ener.: 212,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Padlizsánkrém [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,9g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 49,2g Cukor: 15,8g Só: 1,2g
Ener.: 279,1kcal

Ebéd

Jókai bableves [1,7,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Csokoládés gombóc [1,7,(3,6,12)]
Porcukorral

Fehé.: 16,9g Zsír: 24,3g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 60,4g Cukor: 10,3g Só: 3,4g
Ener.: 529,5kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,5g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 25,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 163,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Szilva extradzsem [(12)]
Margarinnal [(7)]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 12,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 47,4g Cukor: 17,9g Só: 0,4g
Ener.: 292,2kcal

Ebéd

Almás zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított napraforgómaggal
Sajttal csőben sült csirkemell [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Friss káposztasalátával

Fehé.: 27,4g Zsír: 13,9g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 63,2g Cukor: 9,7g Só: 1,7g
Ener.: 475,2kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,2g Zsír: 7,2g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 28,8g Cukor: 0,2g Só: 1,1g
Ener.: 212,8kcal

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 - szezám
12 - kéndioxid - szulfid
13 - csillagfürt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér

Élelmezésvezető aláírás