Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Zala felvágottas
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 4,8g Zsír: 5,5g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 28,4g Cukor: 15,7g Só: 1,3g
Ener.: 185,0kcal

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kuszkusszal [1]
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 31,8g Zsír: 36,1g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 70,6g Cukor: 14,4g Só: 0,7g
Ener.: 737,9kcal

Uzsonna

Sokmagvas kenyér [1,(5,8,11)]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 17,0g Zsír: 13,9g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 33,3g Cukor: 0,5g Só: 0,8g
Ener.: 326,6kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,6g Zsír: 6,5g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 45,3g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 262,4kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Lúdgégetészta [1,3]
Zöldborsós sertésragu füstölt fűszerpaprikával [(1,3,6,7,9,10)]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 17,3g Zsír: 28,2g T.Zs.: 6,1g
Szén.: 62,6g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 575,6kcal

Uzsonna

Helyben sült barackos pudingos párna

Fehé.: 5,3g Zsír: 13,8g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 49,5g Cukor: 16,6g Só: 0,6g
Ener.: 347,9kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 11,5g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 47,2g Cukor: 8,1g Só: 0,4g
Ener.: 283,7kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Vajas burgonyával [(7)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Körte

Fehé.: 16,2g Zsír: 21,2g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 81,6g Cukor: 9,0g Só: 1,7g
Ener.: 591,2kcal

Uzsonna

Petrezselymes sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 1,3g Zsír: 7,4g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 1,0g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener.: 75,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás tea
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 4,5g Zsír: 9,0g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 23,6g Cukor: 10,7g Só: 1,2g
Ener.: 203,8kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves [1,7,9,(3,6,10)]
Popcorn [(7)]
Toscan paradicsomos csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 20,2g Zsír: 21,3g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 71,3g Cukor: 8,2g Só: 3,1g
Ener.: 562,4kcal

Uzsonna

Sokmagvas pogácsa [1,3,7,11,(5,8)]

Fehé.: 6,3g Zsír: 1,5g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 35,0g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 179,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tejes kávé [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 45,4g Cukor: 12,0g Só: 0,7g
Ener.: 254,7kcal

Ebéd

Csurgatott Tojásleves # [1,3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 40,0g Zsír: 19,4g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 50,0g Cukor: 4,0g Só: 1,2g
Ener.: 539,2kcal

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

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

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Szentmártoni út 8-10.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
27.