Heti étlap - 2026.11.16 - 11.20

Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13,9g | Zsír: 9,3g | T.Zs.: 4,2g
Szén.: 49,5g | Cukor: 4,6g | Só: 0,9g
Ener.: 339,0kcal

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Lassan párolt csirkemell csíkok csopaki módra [1,7]
Párolt rizzsel

Fehé.: 20,6g | Zsír: 13,9g | T.Zs.: 1,0g
Szén.: 63,3g | Cukor: 0,0g | Só: 0,6g
Ener.: 463,8kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,3g | Zsír: 5,3g | T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,8g | Cukor: 0,0g | Só: 0,5g
Ener.: 192,3kcal

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 8,6g | Zsír: 2,4g | T.Zs.: 0,9g
Szén.: 44,8g | Cukor: 15,0g | Só: 0,3g
Ener.: 236,7kcal

Ebéd

Sült karfiolkrémleves [1,7]
Pirított tökmaggal
Tejszínes spenótfőzelékkel [1,7]
Főtt tojás [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Alma

Fehé.: 30,3g | Zsír: 31,6g | T.Zs.: 6,8g
Szén.: 71,1g | Cukor: 0,3g | Só: 1,8g
Ener.: 724,0kcal

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 11,7g | Zsír: 26,5g | T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g | Cukor: 0,0g | Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal

SZERDA

Tízórai

Csokis tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,6g | Zsír: 3,3g | T.Zs.: 1,7g
Szén.: 52,2g | Cukor: 20,0g | Só: 0,7g
Ener.: 282,1kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 18,7g | Zsír: 23,9g | T.Zs.: 6,0g
Szén.: 61,0g | Cukor: 4,0g | Só: 1,7g
Ener.: 524,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 2,6g | Zsír: 5,7g | T.Zs.: 2,4g
Szén.: 0,4g | Cukor: 0,1g | Só: 0,5g
Ener.: 62,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Epres tea
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 7,6g | Zsír: 7,2g | T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,0g | Cukor: 15,7g | Só: 1,1g
Ener.: 228,3kcal

Ebéd

Frankfurti leves [1,7,(3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Tejfölös [7]
Túrós [7]
tészta [1,3]

Fehé.: 23,3g | Zsír: 17,1g | T.Zs.: 7,2g
Szén.: 67,6g | Cukor: 0,0g | Só: 5,0g
Ener.: 520,2kcal

Uzsonna

Helyben sült 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

Erdei gyümölcsös tea
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,8g | Zsír: 2,6g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 16,4g | Cukor: 15,1g | Só: 0,5g
Ener.: 103,9kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vegyes gyüm mártás [1,7]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 17,4g | Zsír: 11,1g | T.Zs.: 2,7g
Szén.: 57,5g | Cukor: 10,0g | Só: 1,4g
Ener.: 402,6kcal

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 - 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.