Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06
Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai
Csipkebogyós tea
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal
Cornexi ZabRudi "Halloween" [1,6,7,(5,8,11)]

Fehé.: 13,8g Zsír: 16,9g T.Zs.: 7,3g
Szén.: 59,8g Cukor: 24,6g Só: 1,1g
Ener.: 449,7kcal

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

Fehé.: 21,7g Zsír: 23,8g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 79,6g Cukor: 16,0g Só: 1,4g
Ener.: 616,7kcal

Uzsonna
Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 6,2g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 13,5g Cukor: 0,6g Só: 1,6g
Ener.: 116,4kcal

KEDD

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

Fehé.: 5,8g Zsír: 7,0g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 15,7g Cukor: 15,2g Só: 0,3g
Ener.: 163,1kcal

Ebéd
Falusi burgonyagombócleves [1,9,12]
Panírozott dínó
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű rozskenyérrel [1,(3,6,7,8,11,12)]

Fehé.: 11,1g Zsír: 13,1g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 47,8g Cukor: 12,4g Só: 1,1g
Ener.: 358,1kcal

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.: 68,2g Cukor: 23,6g Só: 0,9g
Ener.: 413,2kcal

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

Fehé.: 20,3g Zsír: 14,3g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 71,0g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 498,6kcal

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

Fehé.: 6,3g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 29,1g Cukor: 0,1g Só: 0,1g
Ener.: 220,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai
Erdei gyümölcsös tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 1,0g Zsír: 9,7g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 16,9g Cukor: 15,4g Só: 0,5g
Ener.: 159,8kcal

Ebéd
Jókai bableves [1,7,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Csokis gombóc [1,3,7]
Porcukorral

Fehé.: 20,3g Zsír: 11,0g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 103,5g Cukor: 16,0g Só: 4,3g
Ener.: 605,9kcal

Uzsonna
Korpás kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [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)]
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,9g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 52,8g Cukor: 10,8g Só: 0,3g
Ener.: 314,9kcal

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

Fehé.: 27,8g Zsír: 18,1g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 66,2g Cukor: 8,2g Só: 1,7g
Ener.: 526,4kcal

Uzsonna
Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 4,3g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 13,5g Cukor: 0,6g Só: 1,4g
Ener.: 127,0kcal

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.