

Heti étlap - 2026.03.02 - 03.06

Óvoda 4-6 éves A

HÉTFŐ

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,4g Zsír: 6,5g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 49,5g Cukor: 15,0g Só: 0,2g
Ener.: 287,4kcal

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Túró töltelikes gombóc [1,3,7,(6)]
Porcukorral

Alma
Fehé.: 22,2g Zsír: 6,8g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 137,1g Cukor: 20,1g Só: 4,3g
Ener.: 703,3kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]

Fehé.: 2,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal

KEDD

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g Zsír: 8,0g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,0g Cukor: 12,7g Só: 0,9g
Ener.: 327,2kcal

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 16,0g Zsír: 18,1g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 62,2g Cukor: 8,0g Só: 1,5g
Ener.: 483,2kcal

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,5g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,7g Cukor: 0,1g Só: 1,0g
Ener.: 229,1kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyós tea
Körözötttes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 8,5g Zsír: 2,4g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 45,0g Cukor: 15,0g Só: 0,3g
Ener.: 237,2kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Bakonyi csirkemellragu [1,7,(3,6,10,11)]
Csőtésztaával [1,3]

Fehé.: 23,9g Zsír: 5,2g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 61,8g Cukor: 0,0g Só: 5,6g
Ener.: 392,0kcal

Uzsonna

Helyben sült kajsziarackos háromszög [1,7,
(3,6,12)]

Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Meggyes tea
Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,1g Zsír: 9,3g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 45,3g Cukor: 15,1g Só: 1,6g
Ener.: 302,5kcal

Ebéd

Almaleves [1,7]
Rántott sertésszelet [1,3]
Tört burgonyával [(7)]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 18,9g Zsír: 32,9g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 71,6g Cukor: 13,6g Só: 1,8g
Ener.: 649,6kcal

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 9,4g Zsír: 6,1g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 45,3g Cukor: 22,5g Só: 0,9g
Ener.: 275,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 12,7g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 49,1g Cukor: 7,1g Só: 0,3g
Ener.: 298,5kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Tavaszi sertésragu [1]
Párolt rizszel

Fehé.: 17,4g Zsír: 29,8g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 60,2g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 589,2kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]
Kávia paprikával

Fehé.: 14,1g Zsír: 11,2g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 274,8kcal

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 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér