

Heti étlap - 2025.10.20 - 10.26

Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12,3g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 44,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,8g
	Ener.: 263,6kcal	

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [1,7]
Spenótos-sonkás rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 23,0g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 45,7g	Cukor: 0,0g	Só: 3,1g
	Ener.: 443,3kcal	

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
	Ener.: 243,6kcal	

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,1g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 41,1g	Cukor: 10,1g	Só: 0,3g
	Ener.: 252,7kcal	

Ebéd

Erőleves [9]
Kakaós csiga [1,3,7,8,(5)]

Fehé.: 10,4g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 57,4g	Cukor: 15,5g	Só: 1,0g
	Ener.: 334,7kcal	

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	

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözötttes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 8,8g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 43,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,4g
	Ener.: 230,1kcal	

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,8g	Zsír: 25,8g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 48,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
	Ener.: 361,1kcal	

Uzsonna

Zsemle [1]
Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 28,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
	Ener.: 196,9kcal	

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 - szeszám | 12 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér