

Heti étlap - 2026.03.16 - 03.20

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Citromos tea
Csokoládés túrókrémes [7,1,5,8]
Kifli [1,7]

Fehé.: 5,7g	Zsír: 1,8g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 25,7g	Cukor: 2,4g	Só: 0,4g
Ener.: 142,2kcal		

Tízórai

Alma

Fehé.: 0,6g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 10,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 52,2kcal		

Ebéd

Narancslé
Daráltlenmagos fasírt [1,3]
Finomfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 11,6g	Zsír: 22,7g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 49,6g	Cukor: 3,9g	Só: 1,8g
Ener.: 485,9kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Zsemle [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 9,5g	Zsír: 10,9g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 34,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 273,7kcal		

KEDD

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Gabonagolyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 5,9g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 16,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 127,4kcal		

Tízórai

Körte

Fehé.: 0,6g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 16,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 74,2kcal		

Ebéd

Almalé
Sült virsli
Paszírozott sárgaborsófőzelékkel [1]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 17,8g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 37,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 254,5kcal		

Uzsonna

Almás-fahéjas tea
Zsemle [1]
Kenőmájással
Paprikával

Fehé.: 6,7g	Zsír: 4,5g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 32,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,3g
Ener.: 185,5kcal		

SZERDA

Reggeli

Tej [7]
Sült paprikakrémes [7]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 11,5g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 31,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 258,1kcal		

Tízórai

Narancs

Fehé.: 0,6g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 8,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 41,4kcal		

Ebéd

Őszibaracklé
Csirkepaprikás [1,7]
Penne tésztával [1,3]
Uborkasalátával

Fehé.: 19,7g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 32,5g	Cukor: 5,7g	Só: 0,5g
Ener.: 273,9kcal		

Uzsonna

Barackos tea
Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,(3,8,10,11,12)]

Fehé.: 3,9g	Zsír: 18,4g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 35,4g	Cukor: 12,8g	Só: 0,7g
Ener.: 324,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Kakaó [7]
Zsemle [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 14,0g	Zsír: 10,1g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 34,7g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 299,5kcal		

Tízórai

Körte

Fehé.: 0,6g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 16,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 74,2kcal		

Ebéd

Csirkebecsinált leves [1,7,9]
Mákos piskóta [1,3,7,(12)]
Csokoládé öntettel [7]

Fehé.: 13,5g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 47,9g	Cukor: 14,0g	Só: 1,5g
Ener.: 374,3kcal		

Uzsonna

Erdei gyümölcsös tea
Sárgarépás sajtvárászkémes [7]
Kifli [1,7]

Fehé.: 4,7g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 23,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 140,0kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Málnás tea
Meggyes gyümölcskrémes [1]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 4,2g	Zsír: 0,5g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 26,2g	Cukor: 1,5g	Só: 0,0g
Ener.: 128,1kcal		

Tízórai

Banán

Fehé.: 0,7g	Zsír: 0,1g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 12,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 52,5kcal		

Ebéd

Reszelt máj
Almalé
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 16,3g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 41,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 402,1kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradisommal

Fehé.: 12,1g	Zsír: 9,0g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 37,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 279,3kcal		

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