

# Heti étlap - 2026.04.06 - 04.10

## Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

### KEDD

#### Reggeli

**Vaníliás tej** [7]  
**Kifli** [1,(7)]  
**Margarinnal** [(7)]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 9,9g      | Zsír: 7,3g  | T.Zs.: 3,7g |
| Szén.: 33,0g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,7g    |
| Ener.: 237,7kcal |             |             |

#### 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

**Őszibaracklé**  
**Temesvári sertésragu** [1,7]  
**Bulgurral** [1]  
**Uborkasalátával**

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 12,8g     | Zsír: 13,0g | T.Zs.: 4,6g |
| Szén.: 34,1g     | Cukor: 5,7g | Só: 1,3g    |
| Ener.: 298,4kcal |             |             |

#### Uzsonna

**Erdei gyümölcsös tea**  
**Csirkemellsonkás**  
**Rozskenyér** [1]  
**Margarinnal** [(7)]  
**Paprikával**

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 7,0g      | Zsír: 3,2g  | T.Zs.: 4,1g |
| Szén.: 21,2g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,9g    |
| Ener.: 141,6kcal |             |             |

### SZERDA

#### Reggeli

**Citromos tea**  
**Napraforgós sajtkrém** [7]  
**Félbarna kenyér** [1]  
**Paradicsommal**

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 5,5g      | Zsír: 8,3g  | T.Zs.: 4,5g |
| Szén.: 22,3g     | Cukor: 0,1g | Só: 0,2g    |
| Ener.: 187,0kcal |             |             |

#### 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

**Alföldi gulyásleves**  
**Túrófelfújt** [1,3,7,(12)]  
**Gyümölcsöntettel** [(12)]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 14,7g     | Zsír: 12,3g | T.Zs.: 4,0g |
| Szén.: 32,8g     | Cukor: 8,5g | Só: 3,6g    |
| Ener.: 303,1kcal |             |             |

#### Uzsonna

**Kakaó** [7]  
**Helyben sült sajtos pogácsa** [1,3,7]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 6,1g      | Zsír: 15,9g | T.Zs.: 5,1g |
| Szén.: 18,8g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,9g    |
| Ener.: 243,2kcal |             |             |

### CSÜTÖRTÖK

#### Reggeli

**Tej 2,8%** [7]  
**Sült paprikakrémes** [7]  
**Teljes kiőrlésű kenyér** [1]  
**Salátalevéllel**

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 9,3g      | Zsír: 10,3g | T.Zs.: 5,0g |
| Szén.: 27,6g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,4g    |
| Ener.: 241,5kcal |             |             |

#### 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

**Narancslé**  
**Vagdalt** [1,3]  
**Tökfőzelékkel** [1,7]  
**Félbarna kenyérral** [1]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 13,4g     | Zsír: 18,1g | T.Zs.: 3,9g |
| Szén.: 38,7g     | Cukor: 1,7g | Só: 0,8g    |
| Ener.: 376,0kcal |             |             |

#### Uzsonna

**Csipkebogyós tea**  
**Poharas puding Zott Szívecske** [1,7]  
**Kifli** [1,(7)]

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 8,7g      | Zsír: 6,0g   | T.Zs.: 3,2g |
| Szén.: 47,4g     | Cukor: 19,6g | Só: 0,5g    |
| Ener.: 279,4kcal |              |             |

### PÉNTEK

#### Reggeli

**Tej 2,8%** [7]  
**Fatörzs kifli** [1,3,7]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 8,6g      | Zsír: 7,3g  | T.Zs.: 3,6g |
| Szén.: 30,5g     | Cukor: 5,6g | Só: 0,5g    |
| Ener.: 223,4kcal |             |             |

#### Tízórai

**Banán**

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

#### Ebéd

**Magyaros karalábéleves** [1]  
**Főtt tojás** [3]  
**Paraj főzelékkel** [1,7]  
**1/2 adag Főtt burgonyával**

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 16,9g     | Zsír: 17,5g | T.Zs.: 4,4g |
| Szén.: 26,0g     | Cukor: 0,3g | Só: 1,7g    |
| Ener.: 360,4kcal |             |             |

#### Uzsonna

**Almás-fahéjas tea**  
**Félbarna kenyér** [1]  
**Kenőmájassal**  
**Jégcsapretekkel**

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 5,9g      | Zsír: 4,5g  | T.Zs.: 1,8g |
| Szén.: 25,2g     | Cukor: 0,2g | Só: 0,3g    |
| Ener.: 151,3kcal |             |             |

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 |                           |                  |                  |                              |