

# Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

## Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

### HÉTFŐ

#### Reggeli

Erdői gyümölcsös tea  
Sertés párizsis  
Kifli (1,77)  
Margarinnal (77)  
Paradicsommal  
Fehé.: 5,9g T.Zs.: 2,0g  
Szén.: 23,6g Cukor: 0,0g S6: 0,8g  
Ener.: 163,8kcal

#### Tízórai

Alma  
Fehé.: 0,6g T.Zs.: 0,0g  
Szén.: 10,5g Cukor: 0,0g S6: 0,0g  
Ener.: 52,2kcal

#### Ebéd

Őszibaracklé  
Sült csirkecombfilé  
Finomfőzelékkel (1,7)  
Félbarna kenyérrrel (1)  
Fehé.: 16,0g T.Zs.: 2,1g  
Szén.: 35,6g Cukor: 8,4g S6: 0,8g  
Ener.: 319,0kcal

#### Uzsonna

Tej 2,8% (7)  
Helyben sült vaníliás ha-si (1,6,7,8,10,11,12)  
Fehé.: 8,9g T.Zs.: 7,2g  
Szén.: 43,4g Cukor: 12,8g S6: 0,9g  
Ener.: 414,2kcal

### KEDD

#### Reggeli

Citromos tea  
Áttört csicsenborsókrém (7,10,12)  
Zsemle (1)  
Fehé.: 6,6g T.Zs.: 3,3g  
Szén.: 31,6g Cukor: 0,1g S6: 0,2g  
Ener.: 207,7kcal

#### Tízórai

Narancs  
Fehé.: 0,6g T.Zs.: 0,0g  
Szén.: 8,5g Cukor: 0,0g S6: 0,0g  
Ener.: 41,4kcal

#### Ebéd

Magyaros csirkeguleves (1,7)  
Mákos guba (1,7,12)  
Vanília sodóval (1,7)  
Fehé.: 15,9g T.Zs.: 4,7g  
Szén.: 33,5g Cukor: 1,8g S6: 2,5g  
Ener.: 329,5kcal

#### Uzsonna

Kakao (7)  
Rozskenyér (1)  
Natúr kockasajttal (7)  
Kigyóbarkával  
Fehé.: 11,2g T.Zs.: 7,8g  
Szén.: 26,1g Cukor: 0,1g S6: 1,2g  
Ener.: 229,0kcal

### SZERDA

#### Reggeli

Almás-fahéjas tea  
Kifli (1,77)  
Trappista sajt szelettel (7)  
Margarinnal (77)  
Fehé.: 9,4g T.Zs.: 4,6g  
Szén.: 23,1g Cukor: 0,3g S6: 1,0g  
Ener.: 201,9kcal

#### Tízórai

Banán  
Fehé.: 0,7g T.Zs.: 0,0g  
Szén.: 12,1g Cukor: 0,0g S6: 0,0g  
Ener.: 52,5kcal

#### Ebéd

Almalé  
Sertés aprósült (1)  
Karfiolfőzelékkel (1,7)  
Félbarna kenyérrrel (1)  
Fehé.: 11,5g T.Zs.: 2,7g  
Szén.: 17,7g Cukor: 0,0g S6: 0,8g  
Ener.: 221,4kcal

#### Uzsonna

Tejeskávé 2,8% (7)  
Pulykamell sonkás  
Félbarna kenyér (1)  
Margarinnal (77)  
Paprikával  
Fehé.: 10,8g T.Zs.: 3,0g  
Szén.: 28,6g Cukor: 0,1g S6: 0,5g  
Ener.: 214,1kcal

### CSÜTÖRTÖK

#### Reggeli

Barackos tea  
Majonézos Tojáskrém (3,7,10,11,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Fehé.: 6,3g T.Zs.: 2,9g  
Szén.: 19,2g Cukor: 0,1g S6: 0,3g  
Ener.: 193,0kcal

#### Tízórai

Körte  
Fehé.: 0,6g T.Zs.: 0,0g  
Szén.: 16,8g Cukor: 0,0g S6: 0,0g  
Ener.: 74,2kcal

#### Ebéd

Őszibaracklé  
Roston sült csirkemell  
Burgonyapürével (7)  
Céklasalátával (15,12)  
Fehé.: 17,2g T.Zs.: 2,4g  
Szén.: 35,2g Cukor: 9,6g S6: 1,8g  
Ener.: 293,7kcal

#### Uzsonna

Tej 2,8% (7)  
Zöldfészes sajtkrém (7)  
Kifli (1,77)  
Salátalevéllel  
Fehé.: 10,0g T.Zs.: 7,0g  
Szén.: 31,2g Cukor: 0,0g S6: 0,8g  
Ener.: 276,3kcal

### PÉNTEK

#### Reggeli

Tej 2,8% (7)  
Gabonagyógyó (1,3,5,7)  
Fehé.: 5,9g T.Zs.: 2,3g  
Szén.: 16,3g Cukor: 0,0g S6: 0,4g  
Ener.: 127,4kcal

#### Tízórai

Alma  
Fehé.: 0,6g T.Zs.: 0,0g  
Szén.: 10,5g Cukor: 0,0g S6: 0,0g  
Ener.: 52,2kcal

#### Ebéd

Narancslé  
Bolognai (9)  
Szarvacskva térszával (1,3)  
Reszelt trappista sajjal (7)  
Fehé.: 17,3g T.Zs.: 5,0g  
Szén.: 42,0g Cukor: 2,9g S6: 1,0g  
Ener.: 373,2kcal

#### Uzsonna

Epres tea  
Sült zöldségkrém (7)  
Zsemle (1)  
Jégsapretekkel  
Fehé.: 5,8g T.Zs.: 2,6g  
Szén.: 29,9g Cukor: 0,2g S6: 0,3g  
Ener.: 190,7kcal

Az étlapválogatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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