

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Kifli [1,(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 32,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 280,1kcal		

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
Stefánia vagdalt [1,3]
Sárgarépa-főzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 12,1g	Zsír: 17,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 26,9g	Cukor: 6,5g	Só: 2,0g
Ener.: 321,8kcal		

Uzsonna

Csipkebogyós tea
Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6,9g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 185,5kcal		

KEDD

Reggeli

Narancs ízű limonádé
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 6,7g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 22,2g	Cukor: 1,1g	Só: 0,3g
Ener.: 207,0kcal		

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

Alföldi gulyásleves
Tejbedara [1,7]
Gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 15,5g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 49,9g	Cukor: 2,5g	Só: 2,6g
Ener.: 364,8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6,1g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 18,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 246,0kcal		

SZERDA

Reggeli

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 11,7g	Zsír: 10,0g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 40,0g	Cukor: 2,7g	Só: 0,8g
Ener.: 298,5kcal		

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

Narancslé
Sajtos húsos cukkinirakás bulgurral [1,7]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 30,8g	Cukor: 1,9g	Só: 2,3g
Ener.: 338,4kcal		

Uzsonna

Meggyes tea
Pulykamell sonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 7,6g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 29,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 175,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Natúr vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,3g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 27,2g	Cukor: 0,1g	Só: 0,2g
Ener.: 225,4kcal		

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
Fűszeres aprósült [1]
Lencsefőzelékkel (paszírozva) [1,7,10,(12)]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 17,7g	Zsír: 15,0g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 36,4g	Cukor: 2,0g	Só: 0,7g
Ener.: 352,5kcal		

Uzsonna

Málnás tea
Póréhagymás túrókrém [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 6,5g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 24,7g	Cukor: 1,0g	Só: 0,7g
Ener.: 146,7kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Maci kávé [7]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trappista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 17,3g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 50,1g	Cukor: 10,3g	Só: 0,9g
Ener.: 369,6kcal		

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

Őszibaracklé
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Petrezselymes burgonyával
Vitaminsalátával

Fehé.: 12,7g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 38,4g	Cukor: 13,8g	Só: 0,8g
Ener.: 332,3kcal		

Uzsonna

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

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

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

16 - édesgyökér

édesítőszer