

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Lenmagos sajtkrém [7]
Kifli [1,(7)]
Kápi paprikával

Fehé: 11.3g	Zsír: 15.3g	T.Zs.: 8.3g
Szén: 31.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 311.4kcal		

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

Gyümölcslé
Tavaszi sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé: 10.9g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 1.7g
Szén: 30.5g	Cukor: 1.6g	Só: 1.1g
Ener.: 244.5kcal		

Uzsonna

Citromos tea
Zsemle [1]
Barackos túrókrém [7]

Fehé: 6.6g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 0.8g
Szén: 37.0g	Cukor: 7.3g	Só: 0.1g
Ener.: 190.4kcal		

KEDD

Reggeli

Menta ízű limonádé
Snidlinges tojáskrém [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé: 5.7g	Zsír: 10.4g	T.Zs.: 5.8g
Szén: 27.3g	Cukor: 6.0g	Só: 0.6g
Ener.: 228.0kcal		

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

Gyümölcslé
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Vajas burgonyával [(7)]

Fehé: 14.0g	Zsír: 14.9g	T.Zs.: 2.8g
Szén: 42.7g	Cukor: 2.6g	Só: 1.5g
Ener.: 364.9kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]

Fehé: 7.6g	Zsír: 17.3g	T.Zs.: 5.9g
Szén: 21.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 273.0kcal		

SZERDA

Reggeli

Kakaó [7]
Szendvics sonkás
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé: 10.9g	Zsír: 6.7g	T.Zs.: 3.3g
Szén: 26.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.7g
Ener.: 210.6kcal		

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

Gyümölcslé
Csirke aprósült [(10)]
Cukkinifőzelékkel [1,7]

Fehé: 15.6g	Zsír: 18.4g	T.Zs.: 5.6g
Szén: 21.5g	Cukor: 1.9g	Só: 0.3g
Ener.: 315.8kcal		

Uzsonna

Málnás tea
Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé: 6.6g	Zsír: 1.2g	T.Zs.: 0.6g
Szén: 44.8g	Cukor: 20.0g	Só: 0.5g
Ener.: 220.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Citrom ízű limonádé
Körözött [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé: 6.8g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 1.1g
Szén: 24.0g	Cukor: 3.5g	Só: 0.3g
Ener.: 149.0kcal		

Tízórai

Őszibarack

Fehé: 1.1g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.0g
Szén: 13.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 61.7kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Túrófelfújt [1,3,7,(12)]
Meggymártással [1,7]

Fehé: 11.9g	Zsír: 8.9g	T.Zs.: 3.9g
Szén: 46.2g	Cukor: 16.6g	Só: 2.5g
Ener.: 315.5kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Zsemle [1]
Reszelt trappista sajttal [7]
Margarinnal [(7)]

Fehé: 15.3g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 6.9g
Szén: 36.8g	Cukor: 0.3g	Só: 0.8g
Ener.: 318.7kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Vaníliás tej [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé: 10.9g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 5.4g
Szén: 36.1g	Cukor: 3.1g	Só: 0.7g
Ener.: 289.7kcal		

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

Gyümölcslé
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizsszel
Vitaminsalátával

Fehé: 13.6g	Zsír: 18.4g	T.Zs.: 2.4g
Szén: 50.3g	Cukor: 10.0g	Só: 1.0g
Ener.: 424.1kcal		

Uzsonna

Barackos tea
Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé: 7.1g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén: 29.2g	Cukor: 0.1g	Só: 0.4g
Ener.: 188.2kcal		

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