

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.09

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Reggeli Tej 2,8% [7] Lekváros bukta [1,7,(3,6,12)] Fehé: 8,1g Zsír: 18,7g T.Zs.: 6,1g Szén: 39,6g Cukor: 16,6g Só: 0,7g Ener.: 360,8kcal 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 Csirkemell pörkölt Zöldbabfőzelékkel [1,7] Fehé: 16,0g Zsír: 7,5g T.Zs.: 1,7g Szén: 16,1g Cukor: 1,6g Só: 1,6g Ener.: 198,5kcal Uzsonna Málnás tea Pulykamell sonkás Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Kápia paprikával Fehé: 7,6g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,2g Szén: 30,7g Cukor: 1,0g Só: 0,4g Ener.: 179,1kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Áttört vöröslencsekrém [7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paprikával Fehé: 11,1g Zsír: 10,7g T.Zs.: 5,8g Szén: 30,7g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 264,0kcal Tízórai Görögdinnye Fehé: 0,5g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén: 6,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 31,1kcal Ebéd Gyümölcslé Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)] Cukkinis kuszkusszal [1] Uborkasalátával Fehé: 12,0g Zsír: 7,7g T.Zs.: 0,9g Szén: 56,9g Cukor: 2,3g Só: 1,8g Ener.: 348,4kcal Uzsonna Eper ízű limonádé Poharas puding Zott Szívecske [7] Kifli [1,(7)] Fehé: 5,0g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,7g Szén: 41,8g Cukor: 15,3g Só: 1,1g Ener.: 199,8kcal	Reggeli Kakaó [7] Sült paprikakrém [7] Félbarna kenyér [1] Fehé: 8,4g Zsír: 8,8g T.Zs.: 5,0g Szén: 27,1g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 222,5kcal Tízórai Nektarin Fehé: 1,4g Zsír: 0,7g T.Zs.: 0,1g Szén: 17,7g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 82,9kcal Ebéd Gyümölcslé Rakott burgonya virslivel [1,3,7] Céklasalátával [15,(12)] Fehé: 13,7g Zsír: 17,8g T.Zs.: 6,3g Szén: 38,1g Cukor: 5,9g Só: 0,8g Ener.: 383,0kcal Uzsonna Cseresznyés tea Sertés párizsis Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé: 6,8g Zsír: 5,2g T.Zs.: 2,1g Szén: 29,2g Cukor: 0,1g Só: 0,5g Ener.: 191,1kcal	Reggeli Barackos tea Natúr vajkrém [7] Rozskenyér [1] Kígyóborkával Fehé: 4,6g Zsír: 4,8g T.Zs.: 5,1g Szén: 20,5g Cukor: 0,1g Só: 0,5g Ener.: 144,2kcal Tízórai Szilva Fehé: 0,3g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,0g Szén: 2,4g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 15,5kcal Ebéd Gyümölcslé Sertés aprósült [1] Zöldborsófőzelékkel [1,7] Fehé: 15,0g Zsír: 7,1g T.Zs.: 1,8g Szén: 30,8g Cukor: 7,6g Só: 0,5g Ener.: 250,8kcal Uzsonna Tej 2,8% [7] Helyben sült csokoládés rúd [1,7, (3,6,8,11,12)] Fehé: 16,8g Zsír: 18,9g T.Zs.: 9,0g Szén: 48,3g Cukor: 9,1g Só: 0,8g Ener.: 412,0kcal	Reggeli Citromos tea Majonézes tojáskrém [3,7,10,(12)] Zsemle [1] Paradicsommal Fehé: 7,9g Zsír: 9,1g T.Zs.: 3,4g Szén: 29,9g Cukor: 0,2g Só: 0,5g Ener.: 239,7kcal 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 nuggets [(1,3,7)] Vajas burgonyapürével [7] Fehé: 14,3g Zsír: 9,0g T.Zs.: 1,4g Szén: 30,5g Cukor: 1,6g Só: 2,5g Ener.: 266,3kcal Uzsonna Vaníliás tej [7] Kifli [1,(7)] Kenőmájassal Fehé: 11,5g Zsír: 9,4g T.Zs.: 4,5g Szén: 36,7g Cukor: 0,1g Só: 0,9g Ener.: 264,5kcal	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 Körte Fehé: 0,6g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,0g Szén: 16,8g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 74,2kcal Ebéd Sertésraguleves [9] Túrógombóc [1,3,7] Vaníliás joghurt öntettel [7] Fehé: 17,9g Zsír: 22,3g T.Zs.: 5,3g Szén: 41,6g Cukor: 11,0g Só: 2,3g Ener.: 442,7kcal Uzsonna Almás-fahéjas tea Pritaminos sajtkrém [7] Zsemle [1] Paradicsommal Fehé: 5,9g Zsír: 6,2g T.Zs.: 3,6g Szén: 29,8g Cukor: 0,0g Só: 0,2g Ener.: 199,6kcal

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