

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Tejeskávé 2,8% [7]
Csirkemellsonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 11,6g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 36,2g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 247,3kcal		

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

Májgaluskaleves [1,9]
Túró töltelikes gombóc [1,3,7,(6)]
Szilva öntettel

Fehé.: 14,8g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 87,9g	Cukor: 9,5g	Só: 2,9g
Ener.: 437,9kcal		

Uzsonna

Narancsos tea
Sárgarépasajtvárászkremes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 4,9g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 22,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,3g
Ener.: 142,8kcal		

KEDD

Reggeli

Narancs ízű limonádé
Sült paprikakrém [7]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 22,8g	Cukor: 1,2g	Só: 0,7g
Ener.: 168,6kcal		

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
Halpaprikás [1,4,7]
Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 17,8g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 46,5g	Cukor: 2,0g	Só: 3,1g
Ener.: 378,4kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Túrós táska [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 8,9g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 23,0g	Cukor: 4,4g	Só: 0,5g
Ener.: 244,3kcal		

SZERDA

Reggeli

Kakaó [7]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 14,0g	Zsír: 10,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 35,1g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 303,8kcal		

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
Daráltlenmagos fasírt [1,3]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 59,3g	Cukor: 7,6g	Só: 1,5g
Ener.: 448,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6,7g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g	Cukor: 19,0g	Só: 0,5g
Ener.: 216,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Hot-dog [1,7]

Fehé.: 16,4g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 30,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 338,9kcal		

Tízórai

Sárgadinnye

Fehé.: 0,3g	Zsír: 0,1g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 9,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 40,5kcal		

Ebéd

Gyümölcslé
Rakott karfiol kuszkussszal [1,7]

Fehé.: 15,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 35,2g	Cukor: 1,6g	Só: 1,6g
Ener.: 323,3kcal		

Uzsonna

Málnás tea
Margarinnal [(7)]
Trappista sajt szelettel [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 9,6g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 20,7g	Cukor: 1,3g	Só: 0,6g
Ener.: 194,9kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Vaníliás tej [7]
Padlizsánkrém [7,(1,10)]
Zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 11,5g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 39,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 328,1kcal		

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 csirkemell [1,3]
Burgonyapürével [7]
Uborkasalátával

Fehé.: 16,8g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 46,0g	Cukor: 1,8g	Só: 2,0g
Ener.: 404,9kcal		

Uzsonna

Citromos tea
Puding [7]
Zsemle [1]

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 44,0g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 213,9kcal		

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