

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]
Fehé.: 12,1g Zsír: 10,5g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 53,1g Cukor: 5,6g Só: 0,5g
Ener.: 356,4kcal

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
Szendvics sonkás
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 7,4g Zsír: 3,7g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 21,4g Cukor: 0,2g Só: 0,6g
Ener.: 148,6kcal

KEDD

Reggeli

Epres tea
Snidlinges tojáskrém [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 6,9g Zsír: 11,4g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 21,3g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
Ener.: 222,5kcal

Tízórai

Körte
Fehé.: 6,6g 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.: 14,4g Zsír: 15,0g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 45,7g Cukor: 2,6g Só: 1,5g
Ener.: 379,0kcal

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

Tej 2,8% [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Félbarna kenyér [1]
Kápi paprikával
Fehé.: 10,4g Zsír: 12,4g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 29,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 273,8kcal

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
Bazsalikomos tejszínes csirkeragu [1,7]
Szarvacska tésztával [1,3]
Fehé.: 14,6g Zsír: 11,9g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 30,1g Cukor: 1,6g Só: 1,3g
Ener.: 288,0kcal

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

Citromos tea
Körözött [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával
Fehé.: 6,9g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 20,4g Cukor: 0,1g Só: 0,3g
Ener.: 134,5kcal

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
Csirke aprósült [(10)]
Cukkinifőzelékkel [1,7]
Fehé.: 16,9g Zsír: 18,7g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 18,9g Cukor: 1,9g Só: 0,3g
Ener.: 313,6kcal

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)]
Párolt rizzzel
Céklasalátával [15,(12)]
Fehé.: 17,0g Zsír: 17,9g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 47,2g Cukor: 13,0g Só: 0,3g
Ener.: 421,1kcal

Uzsonna

Barackos tea
Zala felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 7,1g Zsír: 4,8g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 29,5g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 189,8kcal

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