

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paprikával

Fehé: 9,8g	Zsír: 12,7g	T.Zs.: 6,3g
Szén: 29,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
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

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szórattal

Fehé: 14,8g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 3,8g
Szén: 60,0g	Cukor: 19,0g	Só: 1,3g
Ener.: 379,7kcal		

Uzsonna

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

Fehé: 7,1g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 2,1g
Szén: 29,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 187,7kcal		

KEDD

Reggeli

Erdei gyümölcsös tea
Sült paprikakrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Salátalevelel

Fehé: 4,3g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 2,7g
Szén: 19,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 151,9kcal		

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
Főtt Bécsi rudacska
Áttört zöldborsófőzelék [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 16,0g	Zsír: 19,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén: 43,9g	Cukor: 1,6g	Só: 0,0g
Ener.: 418,1kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)]

Fehé: 12,6g	Zsír: 21,5g	T.Zs.: 7,4g
Szén: 31,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 371,5kcal		

SZERDA

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Sertés párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé: 11,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,4g
Szén: 37,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 279,1kcal		

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

Gyümölcslé
Darált húsos rakott tészta [1,3,7]

Fehé: 18,3g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 4,9g
Szén: 39,4g	Cukor: 1,6g	Só: 0,6g
Ener.: 308,6kcal		

Uzsonna

Meggyes tea
Petrezselymes túrókrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé: 6,8g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 1,2g
Szén: 22,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 141,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Zöldséges sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé: 10,1g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 7,0g
Szén: 27,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 263,4kcal		

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

Gyümölcslé
Halfasírt [1,3,4]
Burgonyapürével [7]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé: 12,9g	Zsír: 15,0g	T.Zs.: 3,5g
Szén: 37,0g	Cukor: 3,4g	Só: 1,7g
Ener.: 341,2kcal		

Uzsonna

Epres tea
Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]
Paradicsommal

Fehé: 3,9g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén: 22,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 110,6kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Karamellás tej 2,8% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé: 12,1g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 4,9g
Szén: 53,2g	Cukor: 11,2g	Só: 0,8g
Ener.: 356,8kcal		

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
Meatballs [1,3]
Áttört gyöngybabfőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 19,9g	Zsír: 13,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén: 45,6g	Cukor: 1,8g	Só: 0,5g
Ener.: 382,9kcal		

Uzsonna

Citromos tea
Sárgarépás sajtvázskrém [7]
Zsemle [1]
Paprikával

Fehé: 5,9g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,8g
Szén: 30,1g	Cukor: 0,1g	Só: 0,3g
Ener.: 179,5kcal		

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