Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30

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.: 4,9g
Szén.: 53,1g | Cukor: 11,1g | Só: 0,8g
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
Stefánia vagdalt [1,3]
Sárgarépafőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 12,1g | Zsír: 17,6g | T.Zs.: 3,1g
Szén.: 26,5g | Cukor: 2,6g | Só: 2,0g
Ener.: 320,7kcal

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

KEDD

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Áttört csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Kifli [1,(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,9g | Zsír: 10,1g | T.Zs.: 5,6g
Szén.: 34,3g | Cukor: 0,0g | Só: 0,8g
Ener.: 273,3kcal

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

Gyümölcslé
Tejszínes zöldséges csirketokány [1,7]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 16,9g | Zsír: 10,6g | T.Zs.: 2,0g
Szén.: 53,2g | Cukor: 1,6g | Só: 1,8g
Ener.: 378,4kcal

Uzsonna

Meggyes tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Májkrémmel [1,6,10,(9)]

Fehé.: 5,5g | Zsír: 2,1g | T.Zs.: 0,5g
Szén.: 19,4g | Cukor: 0,2g | Só: 0,3g
Ener.: 119,2kcal

SZERDA

Reggeli

Maci kávé [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g | Zsír: 8,0g | T.Zs.: 3,7g
Szén.: 50,4g | Cukor: 12,7g | Só: 0,9g
Ener.: 324,7kcal

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
Francia rakott burgonya [1,7]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 14,1g | Zsír: 13,2g | T.Zs.: 7,1g
Szén.: 47,3g | Cukor: 3,7g | Só: 1,9g
Ener.: 370,2kcal

Uzsonna

Cseresznyés tea
Sárgarépás túrókrémes [7]
Zsemle [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 6,9g | Zsír: 2,1g | T.Zs.: 1,2g
Szén.: 29,9g | Cukor: 0,2g | Só: 0,3g
Ener.: 167,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Barackos tea
Natúr vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 4,5g | Zsír: 8,5g | T.Zs.: 4,1g
Szén.: 19,5g | Cukor: 0,1g | Só: 0,1g
Ener.: 173,9kcal

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
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

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

PÉNTEK

Reggeli

Almás-fahéjas tea
Körözöttes [7]
Zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7,8g | Zsír: 2,6g | T.Zs.: 1,2g
Szén.: 30,1g | Cukor: 0,0g | Só: 0,3g
Ener.: 175,9kcal

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
Paradicsomos káposzta főzelékkel [1]
Sertéspörkölt
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 13,2g | Zsír: 7,9g | T.Zs.: 1,7g
Szén.: 34,7g | Cukor: 8,1g | Só: 0,7g
Ener.: 265,3kcal

Uzsonna

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

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

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 - szezám
12 - kéndioxid - szulfid
13 - csillagfürt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégjegyzékszám: 13-09-111560
Adószám: 14893560-2-13