Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

Nyáregyháza Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Csipkebogyós tea
Főtt Bécsi rudacska
Félbarna kenyér [1]
Ketchuppal

Fehé.: 11,9g | Zsír: 12,5g | T.Zs.: 4,7g
Szén.: 25,9g | Cukor: 4,9g | Só: 0,4g
Ener.: 265,4kcal

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
Sertéspörkölt [1]
Párolt rizzsel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 14,5g | Zsír: 11,1g | T.Zs.: 2,1g
Szén.: 54,3g | Cukor: 3,4g | Só: 0,5g
Ener.: 378,0kcal

Uzsonna

Kakaó [7]
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,1g | Zsír: 6,0g | T.Zs.: 2,7g
Szén.: 25,4g | Cukor: 0,0g | Só: 0,6g
Ener.: 195,9kcal

KEDD

Reggeli

Meggyes tea
Félbarna kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,7g | Zsír: 7,3g | T.Zs.: 2,7g
Szén.: 21,6g | Cukor: 0,3g | Só: 0,3g
Ener.: 206,1kcal

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
Panírozott dínó
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 11,1g | Zsír: 3,7g | T.Zs.: 0,9g
Szén.: 42,1g | Cukor: 7,6g | Só: 0,3g
Ener.: 249,5kcal

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Helyben sült barackos pudingos párna

Fehé.: 10,4g | Zsír: 18,0g | T.Zs.: 8,5g
Szén.: 57,5g | Cukor: 16,6g | Só: 0,8g
Ener.: 438,3kcal

SZERDA

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
Halfasírt [1,3,4]
Lencsefőzelékkel (paszírozva) [1,7,10,(12)]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 19,5g | Zsír: 17,3g | T.Zs.: 2,8g
Szén.: 43,4g | Cukor: 3,6g | Só: 0,9g
Ener.: 411,6kcal

Uzsonna

Almás-fahéjas tea
Petrezselymes vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,5g | Zsír: 8,1g | T.Zs.: 3,7g
Szén.: 19,7g | Cukor: 0,1g | Só: 0,1g
Ener.: 170,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 9,8g | Zsír: 14,6g | T.Zs.: 6,4g
Szén.: 30,7g | Cukor: 0,3g | Só: 0,4g
Ener.: 294,7kcal

Tízórai

Narancs

Fehé.: 0,6g | Zsír: 0,2g | T.Zs.: 0,0g
Szén.: 8,5g | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g
Ener.: 41,4kcal

Ebéd

Csirkeraguleves [9]
Túrógombóc [1,3,7]
Csokoládé öntettel [1,7]

Fehé.: 18,9g | Zsír: 23,0g | T.Zs.: 5,1g
Szén.: 45,0g | Cukor: 11,0g | Só: 2,2g
Ener.: 466,2kcal

Uzsonna

Erdei gyümölcsös tea
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 5,0g | Zsír: 8,0g | T.Zs.: 4,7g
Szén.: 23,2g | Cukor: 0,0g | Só: 0,7g
Ener.: 186,1kcal

PÉNTEK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Sárgarépás sajtvarázskrémes [7]
Zsemle [1]

Fehé.: 10,6g | Zsír: 7,9g | T.Zs.: 4,1g
Szén.: 37,3g | Cukor: 0,0g | Só: 0,5g
Ener.: 264,5kcal

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
Csirke aprósült [(10)]
Karfiolfőzelék [1,7]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 17,8g | Zsír: 11,9g | T.Zs.: 2,6g
Szén.: 20,8g | Cukor: 1,9g | Só: 0,7g
Ener.: 262,5kcal

Uzsonna

Citromos tea
Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 4,7g | Zsír: 3,5g | T.Zs.: 1,4g
Szén.: 9,3g | Cukor: 0,5g | Só: 1,1g
Ener.: 88,8kcal

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

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783403-5-13
Adószám: 14893560-4-13