

Heti étlap - 2026.01.19 - 01.23

Bölcsőde 1-3 éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli Kakaó [7] Fatörzs kifli [1,3,7] Fehé.: 7,1g Zsír: 6,0g T.Zs.: 2,8g Szén.: 27,9g Cukor: 5,6g Só: 0,4g Ener.: 193,7kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Sült paprikakrém [7] Zsemle [1] Salátalevéllal Fehé.: 10,3g Zsír: 10,2g T.Zs.: 5,7g Szén.: 37,3g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 283,2kcal	Reggeli Erdei gyümölcsös tea Petrezselymes túrókrém [7] Zsemle [1] Paradicsommal Fehé.: 7,1g Zsír: 1,9g T.Zs.: 0,9g Szén.: 29,8g Cukor: 10,0g Só: 0,4g Ener.: 165,6kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Sült zöldségkrém [7] Kifli [1,7] Kigyóborkával Fehé.: 9,5g Zsír: 9,5g T.Zs.: 5,0g Szén.: 31,8g Cukor: 0,1g Só: 1,0g Ener.: 252,2kcal	Reggeli Csipkebogyós tea Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 6,7g Zsír: 3,2g T.Zs.: 4,1g Szén.: 20,7g Cukor: 15,0g Só: 0,9g Ener.: 137,9kcal
Tízórai Alma Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 3,9g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 19,1kcal	Tízórai Mandarin Fehé.: 0,4g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 4,9g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 23,4kcal	Tízórai Körte Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 7,2g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 31,8kcal	Tízórai Narancs Fehé.: 0,2g Zsír: 0,1g T.Zs.: 0,0g Szén.: 3,4g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 16,6kcal	Tízórai Banán Fehé.: 0,5g Zsír: 0,0g T.Zs.: 0,0g Szén.: 9,7g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 42,0kcal
Ebéd Tejfölös karfiollevés [1,7] Olaszok rakott tészta [1,3,7] Fehé.: 20,8g Zsír: 23,8g T.Zs.: 7,1g Szén.: 49,9g Cukor: 0,9g Só: 2,2g Ener.: 466,2kcal	Ebéd Gyümölcslé Főtt tojás [3] Paraj főzelékkel [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 14,5g Zsír: 11,3g T.Zs.: 2,4g Szén.: 18,0g Cukor: 1,6g Só: 0,7g Ener.: 263,2kcal	Ebéd Gyümölcslé Csirkepörkölt Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7] Teljeskiörlesű kenyérrel [1] Fehé.: 18,5g Zsír: 12,1g T.Zs.: 1,3g Szén.: 43,6g Cukor: 1,6g Só: 0,5g Ener.: 360,4kcal	Ebéd Gyümölcslé Rakott brokkoli bulgarral [1,7] Fehé.: 19,4g Zsír: 10,3g T.Zs.: 5,7g Szén.: 34,6g Cukor: 1,6g Só: 2,2g Ener.: 304,8kcal	Ebéd Zöldborsókrémleves [1,7] Tejbedara [1,7] Kakaó szóráttal Fehé.: 13,2g Zsír: 15,2g T.Zs.: 3,0g Szén.: 48,0g Cukor: 36,5g Só: 1,5g Ener.: 380,7kcal
Uzsonna Epres tea Pulykamell sonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 7,0g Zsír: 3,2g T.Zs.: 4,1g Szén.: 21,5g Cukor: 0,1g Só: 0,9g Ener.: 143,0kcal	Uzsonna Meggyes tea Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)] Kifli [1,(7)] Fehé.: 6,7g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,1g Szén.: 43,8g Cukor: 2,0g Só: 0,4g Ener.: 216,7kcal	Uzsonna Kakaó [7] Félbarna kenyér [1] Natúr kockasajttal [7] Fehé.: 11,7g Zsír: 9,5g T.Zs.: 6,1g Szén.: 26,7g Cukor: 8,0g Só: 0,9g Ener.: 239,5kcal	Uzsonna Málnás tea Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7] Fehé.: 2,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 3,6g Szén.: 14,5g Cukor: 10,0g Só: 0,8g Ener.: 187,2kcal	Uzsonna Tej 2,8% [7] Lenmagos vajkrém [7] Zsemle [1] Paprikával Fehé.: 10,7g Zsír: 12,8g T.Zs.: 6,3g Szén.: 37,6g Cukor: 0,0g Só: 0,2g Ener.: 309,8kcal

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				