

Heti étlap - 2026.01.26 - 01.30

Bölcsőde 1-3 éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli Tej 2,8% [7] Főtt tojás [3] Félbarna kenyér [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 20,2g Zsír: 16,4g T.Zs.: 4,6g Szén.: 30,1g Cukor: 3,1g Só: 0,4g Ener.: 378,1kcal	Reggeli Kakaó [7] Áttört csicseriborsókrémes [7,10,(12)] Rozskenyér [1] Fehé.: 9,4g Zsír: 9,1g T.Zs.: 5,9g Szén.: 28,3g Cukor: 8,1g Só: 1,2g Ener.: 233,4kcal	Reggeli Tejeskávé 2,8% [7] Félbarna kenyér [1] Kenőmájassal Fehé.: 11,2g Zsír: 12,7g T.Zs.: 3,9g Szén.: 35,1g Cukor: 10,0g Só: 0,3g Ener.: 267,2kcal	Reggeli Kakaó [7] Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Rozskenyér [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 13,9g Zsír: 17,2g T.Zs.: 8,1g Szén.: 27,2g Cukor: 8,0g Só: 1,2g Ener.: 334,7kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Szilvalekváros [(12)] Kifli [1,(7)] Vajjal [7] Fehé.: 9,0g Zsír: 11,5g T.Zs.: 5,8g Szén.: 36,2g Cukor: 4,1g Só: 0,6g Ener.: 285,9kcal
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 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	Tízórai Mandarin Fehé.: 0,4g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 4,9g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 23,4kcal
Ebéd Gyümölcslé Halfasírt [1,3,4] Finomfőzelékkel [1,7] Félbarna kenyérral [1] Fehé.: 12,8g Zsír: 15,9g T.Zs.: 4,4g Szén.: 36,2g Cukor: 4,6g Só: 1,7g Ener.: 343,3kcal	Ebéd Tárkonyos csirkeraguleves [1,7] Túrós guba [1,7,(12)] Vanília sodóval [1,7] Fehé.: 21,2g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,0g Szén.: 46,9g Cukor: 14,6g Só: 1,9g Ener.: 439,3kcal	Ebéd Brokkolikrémléves [1,7] Pirított kenyérkockával [1] Húsos rakott burgonya [1,3,7] Uborkasalátával Fehé.: 18,9g Zsír: 20,0g T.Zs.: 7,0g Szén.: 49,7g Cukor: 1,2g Só: 1,7g Ener.: 461,7kcal	Ebéd Gyümölcslé Sertéspörkölt [1] Kelkáposzta főzelékkel [1] Félbarna kenyérral [1] Fehé.: 12,7g Zsír: 8,4g T.Zs.: 5,6g Szén.: 27,2g Cukor: 1,6g Só: 1,1g Ener.: 237,9kcal	Ebéd Gyümölcslé Zöldséges csirketokány [1,7] Párolt rizsszel Fehé.: 14,1g Zsír: 11,1g T.Zs.: 0,4g Szén.: 40,0g Cukor: 1,6g Só: 0,2g Ener.: 319,2kcal
Uzsonna Citromos tea Zsemle [1] Gyümölcskrémlel Fehé.: 5,0g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,1g Szén.: 32,1g Cukor: 15,0g Só: 0,1g Ener.: 153,3kcal	Uzsonna Narancsos tea Szendvics sonkás Kifli [1,(7)] Margarinnal [(7)] Paradicsommal Fehé.: 7,2g Zsír: 3,6g T.Zs.: 1,1g Szén.: 23,8g Cukor: 10,0g Só: 0,8g Ener.: 156,4kcal	Uzsonna Epres tea Zsemle [1] Barackos túrókrémlel [7] Fehé.: 6,6g Zsír: 1,6g T.Zs.: 0,8g Szén.: 30,4g Cukor: 10,7g Só: 0,1g Ener.: 163,7kcal	Uzsonna Almás-fahéjas tea Csokoládés puding [7] Kifli [1,(7)] Fehé.: 9,1g Zsír: 4,6g T.Zs.: 2,4g Szén.: 42,9g Cukor: 23,0g Só: 0,6g Ener.: 250,3kcal	Uzsonna Barackos tea Sertés párizsis Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 6,8g Zsír: 5,1g T.Zs.: 2,3g Szén.: 28,9g Cukor: 20,1g Só: 0,5g Ener.: 189,1kcal

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				