

Heti étlap - 2026.03.16 - 03.20

Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli Citromos tea Csokoládés túrókrémes [7,(1,5,8)] Kifli [1,(7)] Fehé.: 5,7g Zsír: 1,8g T.Zs.: 0,8g Szén.: 25,7g Cukor: 17,8g Só: 0,4g Ener.: 142,2kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Gabonagolyó [(1,3,5,7)] Fehé.: 5,9g Zsír: 4,3g T.Zs.: 2,3g Szén.: 16,3g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 127,4kcal	Reggeli Tej [7] Sült paprikakrém [7] Rozskenyér [1] Kígyóborkával Fehé.: 11,5g Zsír: 9,4g T.Zs.: 8,1g Szén.: 31,7g Cukor: 0,1g Só: 1,2g Ener.: 258,1kcal	Reggeli Kakaó [7] Zsemle [1] Főtt tojás [3] Margarinnal [(7)] Jégsaprettekkel Fehé.: 19,5g Zsír: 15,0g T.Zs.: 4,6g Szén.: 35,1g Cukor: 11,1g Só: 0,4g Ener.: 381,6kcal	Reggeli Málnás tea Gyümölcskrém 1-3 év Félbarna kenyér [1] Fehé.: 4,4g Zsír: 0,5g T.Zs.: 0,1g Szén.: 37,7g Cukor: 10,0g Só: 0,0g Ener.: 173,8kcal
Tízórai Alma Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 3,2g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 15,7kcal	Tízórai Körte Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 6,0g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 26,5kcal	Tízórai Narancs Fehé.: 0,3g Zsír: 0,1g T.Zs.: 0,0g Szén.: 4,3g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 20,7kcal	Tízórai Körte Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 6,0g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 26,5kcal	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 Gyümölcslé Daráltlenmagos csirkefasírt [1,3] Finomfőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 21,5g Zsír: 16,1g T.Zs.: 0,8g Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 1,0g Ener.: 432,3kcal	Ebéd Tavaszi zöldségleves [9] Sült virsli Paszírozott sárgaborsófőzelékkel [1] Félbarna kenyérrel [1] Fehé.: 18,8g Zsír: 21,0g T.Zs.: 5,0g Szén.: 40,9g Cukor: 0,0g Só: 2,5g Ener.: 290,8kcal	Ebéd Gyümölcslé Csirkepaprikás [1,7] Szarvacska tésztaival [1,3] Uborkasalátával Fehé.: 22,3g Zsír: 6,8g T.Zs.: 2,5g Szén.: 42,5g Cukor: 2,7g Só: 3,5g Ener.: 323,2kcal	Ebéd Csirkebecsinált leves [1,7,9] Mákos piskóta [1,3,7,(12)] Csokoládé öntettel [7] Fehé.: 13,5g Zsír: 14,2g T.Zs.: 4,4g Szén.: 47,9g Cukor: 39,5g Só: 1,9g Ener.: 374,3kcal	Ebéd Gyümölcslé Reszelt máj Zöldbabfőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 13,0g Zsír: 18,0g T.Zs.: 1,1g Szén.: 25,5g Cukor: 1,6g Só: 0,9g Ener.: 319,4kcal
Uzsonna Kakaó [7] Zöldfűszeres sajtkrém [7] Zsemle [1] Salátalevéllel Fehé.: 9,5g Zsír: 10,9g T.Zs.: 7,0g Szén.: 34,3g Cukor: 8,0g Só: 0,5g Ener.: 273,7kcal	Uzsonna Almás-fahéjas tea Kenőmájassal Zsemle [1] Paprikával Fehé.: 6,7g Zsír: 4,5g T.Zs.: 1,6g Szén.: 32,9g Cukor: 13,0g Só: 0,2g Ener.: 185,5kcal	Uzsonna Barackos tea Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,(3,8,10,11,12)] Fehé.: 3,9g Zsír: 18,4g T.Zs.: 0,0g Szén.: 35,4g Cukor: 20,0g Só: 0,0g Ener.: 324,7kcal	Uzsonna Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvazázkrmes [7] Kifli [1,(7)] Fehé.: 4,7g Zsír: 3,7g T.Zs.: 0,1g Szén.: 23,7g Cukor: 10,0g Só: 0,4g Ener.: 140,0kcal	Uzsonna Tej 2,8% [7] Zala felvágottas Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Paradisommal Fehé.: 12,0g Zsír: 9,0g T.Zs.: 4,2g Szén.: 37,3g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 278,8kcal

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 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér