

Heti étlap - 2026.03.02 - 03.06

Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)] Rozskenyér [1] Paprikával Fehé.: 5,2g Zsír: 9,6g T.Zs.: 6,4g Szén.: 21,3g Cukor: 0,4g Só: 0,5g Ener.: 193,1kcal	Reggeli Vaníliás tej [7] Fatörzs kifli [1,3,7] Fehé.: 13,1g Zsír: 11,3g T.Zs.: 4,9g Szén.: 55,3g Cukor: 14,1g Só: 0,8g Ener.: 377,1kcal	Reggeli Tejeskávé 2,8% [7] Zala felvágottas Kifli [1,(7)] Margarinnal [(7)] Fehé.: 9,9g Zsír: 8,0g T.Zs.: 4,2g Szén.: 29,5g Cukor: 10,0g Só: 0,9g Ener.: 230,0kcal	Reggeli Kakaó [7] Zsemle [1] Főtt tojáskarikával [3] Margarinnal [(7)] Kigyóborkával Fehé.: 14,0g Zsír: 10,1g T.Zs.: 4,1g Szén.: 34,5g Cukor: 8,1g Só: 0,4g Ener.: 299,0kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Barackleváros [(12)] Félbarna kenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 9,1g Zsír: 6,6g T.Zs.: 3,3g Szén.: 36,0g Cukor: 7,1g Só: 0,2g Ener.: 240,1kcal
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 Banán Fehé.: 0,5g Zsír: 0,0g T.Zs.: 0,0g Szén.: 9,7g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 42,0kcal	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 Alma Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 3,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 17,4kcal	Tízórai Körte Fehé.: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 6,0g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 26,5kcal
Ebéd Álföldi gulyásleves Félbarna kenyérral [1] Tejbedara [1,7] Kakaó szóráttal Fehé.: 18,3g Zsír: 11,7g T.Zs.: 4,2g Szén.: 59,6g Cukor: 5,0g Só: 2,6g Ener.: 416,8kcal	Ebéd Gyümölcslé Paradicsomos [1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 5,9g Zsír: 13,4g T.Zs.: 3,9g Szén.: 42,7g Cukor: 5,6g Só: 1,5g Ener.: 355,2kcal	Ebéd Gyümölcslé Rakott brokkoli bulgurral [1,7] Fehé.: 12,3g Zsír: 8,6g T.Zs.: 5,7g Szén.: 43,1g Cukor: 1,6g Só: 2,2g Ener.: 330,0kcal	Ebéd Daragaluska leves [1,3,9] Sertés aprósült [1] Áttört gyöngybabfőzelékkel [1,7] Félbarna kenyérral [1] Fehé.: 17,7g Zsír: 9,9g T.Zs.: 5,6g Szén.: 42,7g Cukor: 0,0g Só: 2,0g Ener.: 329,6kcal	Ebéd Gyümölcslé Tavaszi csirkeragu [1] Párolt rizszel Fehé.: 14,5g Zsír: 14,5g T.Zs.: 0,4g Szén.: 39,8g Cukor: 1,6g Só: 0,2g Ener.: 358,4kcal
Uzsonna Tej 2,8% [7] Snidlinges sajtkrém [7] Zsemle [1] Fehé.: 10,9g Zsír: 12,3g T.Zs.: 7,0g Szén.: 36,9g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 302,7kcal	Uzsonna Citromos tea Sült húskrém [7,10,(12)] Zsemle [1] Jégcsapretekkel Fehé.: 6,5g Zsír: 7,5g T.Zs.: 2,7g Szén.: 29,6g Cukor: 18,1g Só: 0,3g Ener.: 212,5kcal	Uzsonna Csipkebogyós tea Körözött [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 6,8g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,0g Szén.: 20,5g Cukor: 15,0g Só: 0,5g Ener.: 134,2kcal	Uzsonna Meggyes tea Poharas puding Zott Szívecske [1,7] Kifli [1,(7)] Fehé.: 8,7g Zsír: 6,0g T.Zs.: 0,1g Szén.: 47,4g Cukor: 2,0g Só: 0,4g Ener.: 279,2kcal	Uzsonna Málnás tea Lenmagos sajtkrém [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Salátalevéllal Fehé.: 6,0g Zsír: 11,2g T.Zs.: 4,6g Szén.: 20,4g Cukor: 10,0g Só: 0,3g Ener.: 207,5kcal

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