

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [7]
Fehé: 8.3g Zsír: 9.2g T.Zs.: 4.3g
Szén: 31.4g Cukor: 3.1g Só: 0.6g
Ener.: 242.0kcal

Tízórai

Alma
Fehé: 0.2g Zsír: 0.2g T.Zs.: 0.0g
Szén: 3.2g Cukor: 0.0g Só: 0.0g
Ener.: 15.7kcal

Ebéd

Gyümölcsle
Rakott sárgarépa bulgarral [1,7]
Fehé: 13.1g Zsír: 10.4g T.Zs.: 2.8g
Szén: 34.9g Cukor: 1.6g Só: 0.8g
Ener.: 283.3kcal

Uzsonna

Erdei gyümölcsös tea
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával
Fehé: 6.2g Zsír: 5.5g T.Zs.: 5.1g
Szén: 20.3g Cukor: 0.1g Só: 0.9g
Ener.: 155.4kcal

KEDD

Reggeli

Narancs ízű limonádé
Csirkemellsonkás
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paradicsommal
Fehé: 6.7g Zsír: 2.9g T.Zs.: 1.2g
Szén: 24.1g Cukor: 1.1g Só: 0.4g
Ener.: 149.3kcal

Tízórai

Körte
Fehé: 0.2g Zsír: 0.1g T.Zs.: 0.0g
Szén: 4.8g Cukor: 0.0g Só: 0.0g
Ener.: 21.2kcal

Ebéd

Gyümölcsle
Bolognai [9]
Szarvacskas tésztával [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Fehé: 15.7g Zsír: 8.0g T.Zs.: 5.0g
Szén: 30.8g Cukor: 2.8g Só: 1.0g
Ener.: 260.9kcal

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Áttört csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Kifli [1,(7)]
Paprikával
Fehé: 10.9g Zsír: 10.1g T.Zs.: 5.6g
Szén: 34.3g Cukor: 0.0g Só: 0.8g
Ener.: 273.3kcal

SZERDA

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával
Fehé: 9.8g Zsír: 13.5g T.Zs.: 5.7g
Szén: 28.0g Cukor: 0.4g Só: 0.3g
Ener.: 274.5kcal

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

Gyümölcsle
Sertés aprósült [1]
Brokkolifőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]
Fehé: 13.7g Zsír: 12.2g T.Zs.: 2.4g
Szén: 31.2g Cukor: 7.6g Só: 0.8g
Ener.: 291.5kcal

Uzsonna

Epres tea
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7]
Trappista sajt szelettel [7]
Fehé: 9.6g Zsír: 8.0g T.Zs.: 4.6g
Szén: 21.4g Cukor: 0.4g Só: 0.6g
Ener.: 196.4kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Vaníliás tej [7]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal
Fehé: 10.9g Zsír: 15.4g T.Zs.: 6.9g
Szén: 32.9g Cukor: 0.3g Só: 0.4g
Ener.: 315.4kcal

Tízórai

Sárgadinnye
Fehé: 0.3g Zsír: 0.1g T.Zs.: 0.0g
Szén: 9.5g Cukor: 0.0g Só: 0.0g
Ener.: 40.5kcal

Ebéd

Gulyásleves
Amerikai palacsinta [1,3,7,(6,8)]
Csokoládé öntettel [7]
Fehé: 22.3g Zsír: 22.8g T.Zs.: 0.0g
Szén: 101.7g Cukor: 0.0g Só: 0.0g
Ener.: 705.4kcal

Uzsonna

Almás-fahéjas tea
Májkrém
Zsemle [1]
Kígyóborkával
Fehé: 6.7g Zsír: 4.4g T.Zs.: 1.9g
Szén: 32.6g Cukor: 0.2g Só: 0.3g
Ener.: 184.0kcal

PÉNTEK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával
Fehé: 20.0g Zsír: 16.5g T.Zs.: 3.4g
Szén: 27.7g Cukor: 0.1g Só: 0.3g
Ener.: 368.9kcal

Tízórai

Alma
Fehé: 0.2g Zsír: 0.2g T.Zs.: 0.0g
Szén: 3.2g Cukor: 0.0g Só: 0.0g
Ener.: 15.7kcal

Ebéd

Hamis húsleves [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Kuszkusszal [1]
Fehé: 16.7g Zsír: 11.9g T.Zs.: 3.7g
Szén: 66.7g Cukor: 0.3g Só: 1.9g
Ener.: 418.6kcal

Uzsonna

Citrom ízű limonádé
Kifli [1,(7)]
Natúr joghurttal [7]
Fehé: 12.6g Zsír: 6.0g T.Zs.: 3.1g
Szén: 56.2g Cukor: 3.5g Só: 1.3g
Ener.: 331.6kcal

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