

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Kakaó [7]
Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé: 8,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,6g
Szén: 25,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 238,0kcal		

Tízórai

Alma

Fehé: 0,6g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,0g
Szén: 10,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 52,2kcal		

Ebéd

Gyümölcslé
Pöréghagymás-tejszínes Sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé: 14,1g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 0,1g
Szén: 36,1g	Cukor: 1,6g	Só: 1,0g
Ener.: 252,0kcal		

Uzsonna

Barackos tea
Baromfi párizsis
Margarinnal [(7)]
Kifli [1,(7)]

Fehé: 5,7g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén: 22,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 159,5kcal		

KEDD

Reggeli

Narancsos tea
Szendvics sonkás
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé: 7,4g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 1,5g
Szén: 22,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 151,0kcal		

Tízórai

Szilva

Fehé: 0,3g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén: 2,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 15,5kcal		

Ebéd

Gyümölcslé
Bolognai [9]
Szarvascska tésztával [1,3]
Reszelt trapista 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]
Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,
(3,6,12)]

Fehé: 8,9g	Zsír: 22,5g	T.Zs.: 7,2g
Szén: 47,9g	Cukor: 20,9g	Só: 0,8g
Ener.: 431,6kcal		

SZERDA

Reggeli

Citromos tea
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé: 4,6g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,4g
Szén: 19,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,1g
Ener.: 181,6kcal		

Tízórai

Alma

Fehé: 0,6g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,0g
Szén: 10,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 52,2kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé: 13,3g	Zsír: 15,5g	T.Zs.: 4,3g
Szén: 58,6g	Cukor: 21,0g	Só: 0,7g
Ener.: 427,8kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Májkremmel [1,6,10,(9)]
Zsemle [1]
Kigyóborkával

Fehé: 11,7g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén: 37,4g	Cukor: 0,3g	Só: 0,5g
Ener.: 253,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Csipkebogyós tea
Barackos túrókrém [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé: 5,7g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,8g
Szén: 31,2g	Cukor: 7,3g	Só: 0,4g
Ener.: 162,7kcal		

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

Gyümölcslé
Sertéspörkölt
Káposzta tejfőles tökfőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 14,1g	Zsír: 9,0g	T.Zs.: 1,4g
Szén: 38,4g	Cukor: 1,6g	Só: 0,3g
Ener.: 294,1kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Lenmagos sajtkrém [7]
Félbarna kenyér [1]
Pritamin Paprikával

Fehé: 11,5g	Zsír: 15,4g	T.Zs.: 8,3g
Szén: 30,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 305,6kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Karamellás tej 2,8% [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé: 9,8g	Zsír: 10,4g	T.Zs.: 4,9g
Szén: 34,0g	Cukor: 3,2g	Só: 0,7g
Ener.: 269,4kcal		

Tízórai

Szilva

Fehé: 0,3g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén: 2,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 15,5kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
Csirkemellfilé roston
Füstölt Sajtmarháttal [1,7,(3,6,9,10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé: 30,7g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 6,8g
Szén: 90,3g	Cukor: 0,2g	Só: 3,0g
Ener.: 636,3kcal		

Uzsonna

Almás-fahéjas tea
Natúr kockasajttal [7]
Rozskenyér [1]
Salátalevéllal

Fehé: 7,5g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 6,0g
Szén: 20,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 164,8kcal		

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 - csillagfűt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |
| 16 - édesgyökér | | | | |