

Heti étlap - 2026.10.19 - 10.23

Bölcsőde 1-3 éves A

HÉTFŐ

Reggeli

Citromos tea
Póréhagymás vajkrémes [7]
Zsemle [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 29,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 216,7kcal		

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
Sertés aprósült [1]
Édesburgonyapüré-főzelék [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 9,1g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 16,4g	Cukor: 1,6g	Só: 0,3g
Ener.: 251,6kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]]
Paprikával

Fehé.: 11,9g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 29,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 231,2kcal		

KEDD

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Majonéz tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 11,8g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 30,1g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 295,7kcal		

Tízórai

Banán

Fehé.: 0,5g	Zsír: 0,0g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 9,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 42,0kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7]
Kókuszos piskótakocka [1,3,7]
Bourbon vanília sodó [1,7]

Fehé.: 13,5g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 67,0g	Cukor: 25,0g	Só: 0,7g
Ener.: 503,5kcal		

Uzsonna

Málnás tea
Natúr joghurttal [7]
Kölesgolyó

Fehé.: 6,0g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 12,7g	Cukor: 1,2g	Só: 0,5g
Ener.: 123,0kcal		

SZERDA

Reggeli

Csipkebogyós tea
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5,1g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 21,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,5g
Ener.: 191,9kcal		

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

Francia hagymaleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [9]
Szarvacska tésztával [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 18,2g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 40,2g	Cukor: 0,7g	Só: 1,2g
Ener.: 363,2kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]

Fehé.: 11,6g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 38,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 227,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Vaníliás tej [7]
Sertés párizsis
Zsemle [1]
Margarinnal [7]]
Jégsapretekkel

Fehé.: 12,8g	Zsír: 10,1g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 39,2g	Cukor: 0,1g	Só: 0,7g
Ener.: 299,9kcal		

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

Gyümölcsle
Csirkepörkölt [1]
Nyári tökfőzelék [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 18,3g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 40,1g	Cukor: 1,6g	Só: 0,2g
Ener.: 353,3kcal		

Uzsonna

Epres tea
Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,7]]

Fehé.: 6,7g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,9g	Cukor: 19,1g	Só: 0,5g
Ener.: 217,0kcal		

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