# Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

## Eatrend 3-as Bölcsőde 1-3 éves

### HÉTFŐ

#### Reggeli

**Tej 2,8% [7]**
**Zöldfűszeres sajtkrémes [7]**
**Kifli [1,(7)]**
**Paradicsommal**

Fehé.: 10.2g | Zsír: 12.2g | T.Zs.: 7.0g
Szén.: 32.0g | Cukor: 0.0g | Só: 0.8g
Ener.: 280.1kcal

#### Tízórai

**Gyümölcslé**

Fehé.: 0.1g | Zsír: 0.0g | T.Zs.: 0.0g
Szén.: 2.8g | Cukor: 1.6g | Só: 0.0g
Ener.: 12.8kcal

#### Ebéd

**Tejfölös karfiolleves [1,7]**
**Stefánia vagdalt [1,3]**
**Sárgarépafőzelékkel [1,7]**
**Félbarna kenyérrel [1]**
**Körte**

Fehé.: 13.6g | Zsír: 20.9g | T.Zs.: 4.2g
Szén.: 33.4g | Cukor: 1.1g | Só: 2.2g
Ener.: 383.2kcal

#### Uzsonna

**Csipkebogyós tea**
**Zala felvágottas**
**Zsemle [1]**
**Margarinnal [(7)]**

Fehé.: 6.9g | Zsír: 4.8g | T.Zs.: 1.9g
Szén.: 28.7g | Cukor: 0.1g | Só: 0.4g
Ener.: 185.5kcal

### KEDD

#### Reggeli

**Narancs ízű limonádé**
**Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(12)]**
**Teljes kiőrlésű kenyér [1]**
**Póréhagymakarikával**

Fehé.: 6.7g | Zsír: 9.4g | T.Zs.: 2.9g
Szén.: 22.2g | Cukor: 1.1g | Só: 0.3g
Ener.: 207.0kcal

#### Tízórai

**Gyümölcslé**

Fehé.: 0.1g | Zsír: 0.0g | T.Zs.: 0.0g
Szén.: 2.8g | Cukor: 1.6g | Só: 0.0g
Ener.: 12.8kcal

#### Ebéd

**Alföldi gulyásleves**
**Tejbedara [1,7]**
**Gyümölcsöntettel [(12)]**
**Alma**

Fehé.: 15.7g | Zsír: 11.7g | T.Zs.: 4.1g
Szén.: 53.1g | Cukor: 2.5g | Só: 2.6g
Ener.: 380.4kcal

#### Uzsonna

**Kakaó [7]**
**Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]**

Fehé.: 6.1g | Zsír: 16.1g | T.Zs.: 5.2g
Szén.: 18.9g | Cukor: 0.0g | Só: 0.9g
Ener.: 246.0kcal

### SZERDA

#### Reggeli

**Vaníliás tej [7]**
**Molnárka [1,3,7]**

Fehé.: 11.7g | Zsír: 10.0g | T.Zs.: 4.8g
Szén.: 40.0g | Cukor: 2.7g | Só: 0.8g
Ener.: 298.5kcal

#### Tízórai

**Gyümölcslé**

Fehé.: 0.1g | Zsír: 0.0g | T.Zs.: 0.0g
Szén.: 2.8g | Cukor: 1.6g | Só: 0.0g
Ener.: 12.8kcal

#### Ebéd

**Paradicsomleves [1,9]**
**Betűtésztával [1,3]**
**Rakott cukkini bulgurral [1,3,7]**
**Banán**

Fehé.: 14.1g | Zsír: 16.0g | T.Zs.: 5.5g
Szén.: 46.9g | Cukor: 2.0g | Só: 0.7g
Ener.: 385.3kcal

#### Uzsonna

**Meggyes tea**
**Pulykamell sonkás**
**Zsemle [1]**
**Margarinnal [(7)]**
**Pritamin Paprikával**

Fehé.: 7.6g | Zsír: 2.9g | T.Zs.: 1.2g
Szén.: 29.8g | Cukor: 0.0g | Só: 0.4g
Ener.: 175.3kcal

### CSÜTÖRTÖK

#### Reggeli

**Tej 2,8% [7]**
**Natúr vajkrémes [7]**
**Teljes kiőrlésű kenyér [1]**
**Kígyóuborkával**

Fehé.: 9.3g | Zsír: 8.7g | T.Zs.: 4.4g
Szén.: 27.2g | Cukor: 0.1g | Só: 0.2g
Ener.: 225.4kcal

#### Tízórai

**Gyümölcslé**

Fehé.: 0.1g | Zsír: 0.0g | T.Zs.: 0.0g
Szén.: 2.8g | Cukor: 1.6g | Só: 0.0g
Ener.: 12.8kcal

#### Ebéd

**Fűszeres aprósült [1]**
**Lencsefőzelékkel (paszírozva) [1,7,10,(12)]**
**Félbarna kenyérrel [1]**
**Körte**

Fehé.: 17.9g | Zsír: 15.1g | T.Zs.: 2.7g
Szén.: 42.4g | Cukor: 2.0g | Só: 0.7g
Ener.: 379.0kcal

#### Uzsonna

**Málnás tea**
**Póréhagymás túrókrém [7]**
**Kifli [1,(7)]**

Fehé.: 6.5g | Zsír: 2.4g | T.Zs.: 1.2g
Szén.: 24.7g | Cukor: 1.0g | Só: 0.7g
Ener.: 146.7kcal

### PÉNTEK

#### Reggeli

**Maci kávé [7]**
**Zsemle [1]**
**Margarinnal [(7)]**
**Trappista sajt szelettel [7]**
**Paprikával**

Fehé.: 17.3g | Zsír: 11.0g | T.Zs.: 6.2g
Szén.: 50.1g | Cukor: 10.3g | Só: 0.9g
Ener.: 369.6kcal

#### Tízórai

**Gyümölcslé**

Fehé.: 0.1g | Zsír: 0.0g | T.Zs.: 0.0g
Szén.: 2.8g | Cukor: 1.6g | Só: 0.0g
Ener.: 12.8kcal

#### Ebéd

**Rántott halrúd [1,3,4,(7)]**
**Petrezselymes burgonyával**
**Vitaminsalátával**
**Alma**

Fehé.: 12.7g | Zsír: 13.9g | T.Zs.: 1.8g
Szén.: 38.4g | Cukor: 8.4g | Só: 0.8g
Ener.: 334.1kcal

#### Uzsonna

**Citromos tea**
**Poharas puding Zott Szívecske [1,7]**
**Kifli [1,(7)]**

Fehé.: 8.7g | Zsír: 6.0g | T.Zs.: 3.2g
Szén.: 47.5g | Cukor: 19.6g | Só: 0.5g
Ener.: 279.7kcal

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 - szezám
12 - kéndioxid - szulfid
13 - csillagfürt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
19.