

## Bölcsöde 24-36

## Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

Étkezés	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	húskrémes tk. kenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tej <sup>7</sup>  E: 313kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,7g  Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 249mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 285kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,7g  Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 240mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru paradicsom, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 312kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,3g  Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 270mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 331kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,4g  Zsír: 16g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 231mg
<b>Tízórai</b>	Ivólé  E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Banán  E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Szilva befőtt  E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: 0,0g  Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 20g Ca: 9mg
<b>Ebéd</b>	Palócleves sertéshússal <sup>1,3,7</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 297kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,3g  Zsír: 14g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 83mg	Pulykapörkölt <sup>1</sup> , Sárgaborsó főzelék passzírozva <sup>1</sup>  E: 329kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,1g  Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk.: g Ca: 31mg	Rakott brokkoli <sup>7</sup>  E: 292kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 0,6g  Zsír: 14g Feh.: 18g Cuk.: 1g Ca: 295mg	Petrezselymes burgonya, Sült csirkecomb, Csemege uborka  E: 339kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,0g  Zsír: 14g Feh.: 19g Cuk.: 2g Ca: 40mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1,7</sup> , Krémtúrós <sup>7</sup>  E: 196kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 0,1g  Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 12g Ca: 39mg	Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sup>1</sup>  E: 182kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,1g  Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Tej <sup>7</sup> , Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 251kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,5g  Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 4g Ca: 235mg	Magvaskenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika, kockasajt  E: 136kcal Tel.zsír.: 6g CH: 19g Só: 0,8g  Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 152mg
Energia:	891,67kcal	827,19kcal	949,98kcal	886,44kcal
Zsír:	36,07g	32,91g	31,97g	40,20g
Telített zsírsav:	7,10g	5,05g	6,35g	9,43g
Fehérje:	35,93g	36,55g	44,33g	42,16g
Szénhidrát:	100,14g	92,99g	113,84g	103,75g
Cukor:	7,20g	6,94g	23,25g	12,26g
Só:	1,06g	0,92g	1,45g	1,26g
Ca:	371,02mg	283,71mg	805,00mg	432,67mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!