

## Bölcsőde 24-36

## Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 224kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,3g  Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 16mg	Májkrém <sup>6</sup> , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, Kenyér <sup>1</sup>  E: 214kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,3g  Zsír: 9g Feh.: 6g Cuk.: 4g Ca: 4mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru paprika, Tej <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 354kcal Tel.zsír.: 4g CH: 33g Só: 0,8g  Zsír: 18g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 237mg	Lenmagos sajtkrém <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tej <sup>7</sup>  E: 383kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,3g  Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk.: 0g Ca: 283mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Pizza sonka felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Retek, Tej <sup>7</sup>  E: 295kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,4g  Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 241mg
<b>Tízórai</b>	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	Ivólé  E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves <sup>1,3,9</sup> , Húsos rakott tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 399kcal Tel.zsír.: 3g CH: 44g Só: 1,0g  Zsír: 12g Feh.: 26g Cuk.: 2g Ca: 114mg	Sárgarépas rizs, Rántott hal sütőben sütvé <sup>1,3,4,7</sup>  E: 446kcal Tel.zsír.: 2g CH: 63g Só: 0,2g  Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 2g Ca: 20mg	Fejtett babfőzelék passzírozva <sup>1,7</sup> , Köményes pulykasült  E: 320kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,0g  Zsír: 13g Feh.: 21g Cuk.: 1g Ca: 71mg	Hentestokány, Párolt bulgur <sup>1</sup>  E: 268kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,2g  Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Céklasaláta  E: 219kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,2g  Zsír: 3g Feh.: 12g Cuk.: 4g Ca: 45mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,2g  Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 171mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika <sup>1,7</sup>  E: 192kcal Tel.zsír.: 5g CH: 17g Só: 0,5g  Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 163mg	Alma, Tejszelet <sup>1,7</sup>  E: 53kcal Tel.zsír.: g CH: 15g Só: 0,0g  Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 254kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,6g  Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 183mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Habos puding vaníliás <sup>7</sup>  E: 291kcal Tel.zsír.: g CH: 53g Só: g  Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 13mg
Energia:	870,92kcal	945,82kcal	812,41kcal	942,46kcal	836,29kcal
Zsír:	29,28g	32,70g	35,50g	37,04g	21,45g
Telített zsírsav:	5,30g	9,05g	6,05g	5,91g	2,85g
Fehérje:	42,21g	31,71g	37,36g	45,02g	30,39g
Szénhidrát:	105,28g	128,09g	98,73g	103,93g	122,70g
Cukor:	9,45g	23,98g	7,19g	8,51g	9,29g
Só:	1,60g	1,07g	0,89g	1,07g	0,58g
Ca:	310,58mg	192,91mg	316,66mg	533,81mg	308,09mg

**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. Csillagfűt

A változtatás jogát fenntartjuk!