

Módszertani Bölcsöde

# Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
<b>Reggeli</b>	<p><b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Lekváros kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 6g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Medve cikksajt<sup>7</sup></b> E: 34kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Kornspitz bagett<sup>1,6</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Nesquik Kakaó<sup>7</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 11g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g</p> <p><b>Lotti Vaj<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Kifli<sup>1,7</sup></b> E: 75kcal, Zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Tolle Tej 2,8% /1 dl<sup>7</sup></b> E: 56kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt)<sup>7</sup></b> E: 60kcal, Zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Kigyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyermek gyümölcs tea</b> E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p><b>Lotti Kefir<sup>7</sup></b> E: 92kcal, Zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Rozsos kifli<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>
<b>Tízórai</b>	<p><b>Gyermek gyümölcs tea</b> E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p><b>Alma</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Limonádé</b> E: 23kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p><b>Alma</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Körte</b> E: 48kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Banán</b> E: 88kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Alma</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Limonádé</b> E: 23kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Kerti főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Banán</b> E: 88kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tojásfasírt sütőben sütte<sup>1,3</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 7g, Feh.: 7g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Májgaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 82kcal, Zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Bolognai kiskagyló<sup>1,3</sup></b> E: 250kcal, Zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sajt szórat (Foltin trappista sajt)<sup>7</sup></b> E: 34kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Vagdalt pogácsa sütőben<sup>1,3</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Karalábéfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 147kcal, Zsír: 6g, Feh.: 5g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Kakaós-meggyes kevert<sup>1,3,7</sup></b> E: 168kcal, Zsír: 6g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 9g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Vadas mártás párolt hússal<sup>1,7,9,10</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 17g, H.Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p><b>Párolt kuszkusz<sup>1</sup></b> E: 147kcal, Zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Frankfurti sertéstokány</b> E: 145kcal, Zsír: 9g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 164kcal, Zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl<sup>7</sup></b> E: 84kcal, Zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Vénusz margarin<sup>6,7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 5g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Privát Párizsi</b> E: 37kcal, Zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 126kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Kigyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Rozsos kenyér<sup>1</sup></b> E: 108kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Retek</b> E: 3kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldfűszeres túrókrém (házi)<sup>7</sup></b> E: 33kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tolle Tej 2,8% /1 dl<sup>7</sup></b> E: 56kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Házi májkrém</b> E: 28kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 126kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Zöldhagyma</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tolle Tej 2,8% /1 dl<sup>7</sup></b> E: 56kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tojás szelet<sup>3</sup></b> E: 33kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Vénusz margarin<sup>6,7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 5g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Rozsos kenyér<sup>1</sup></b> E: 108kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Zöldpaprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 126kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Avokádókrém<sup>7</sup></b> E: 32kcal, Zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Energia:</b>	942,12kcal	927,62kcal	932,68kcal	934,54kcal	828,44kcal
<b>Zsír:</b>	33,66g	29,12g	34,30g	32,64g	27,80g
<b>Fehérje:</b>	34,70g	47,76g	38,11g	37,60g	34,98g
<b>Szénhidrát:</b>	118,74g	114,65g	114,14g	118,70g	102,55g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	10,60g	5,00g	10,56g	2,00g	10,50g
<b>Só:</b>	2,24g	2,21g	1,96g	2,01g	2,01g
<b>Ca:</b>	628,36mg	773,09mg	575,46mg	468,10mg	670,05mg

**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