

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. augusztus 10 - 2026. augusztus 14

Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek
Reggeli	Gesztenyés tej ₇ , teavaj ₇ , kifli _{1,3} E: 261,98kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 34,16g Só: 0,79g Zsír: 10,17g Feh.: 8,17g Cuk: 7,08g Ca: 153,43mg	Karamellás tej ₇ , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} , vajkrém ₇ E: 267,40kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 43,30g Só: 0,82g Zsír: 6,20g Feh.: 9,33g Cuk: 6,56g Ca: 148,11mg	tej ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle _{1,3,7} , szeletelt sajt ₇ E: 281,70kcal Tel.zsír.: 7,09g CH: 25,20g Só: 1,15g Zsír: 13,55g Feh.: 14,40g Cuk: 10,95g Ca: 405,70mg	Tavaszi felvágott ₆ , Kakaó ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, retek, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} E: 350,59kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 45,06g Só: 1,51g Zsír: 12,21g Feh.: 14,83g Cuk: 12,34g Ca: 268,53mg	Tojásrántotta ₃ , tej ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom, teljesörlesű kenyér _{1,3,7} E: 358,30kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 35,19g Só: 1,21g Zsír: 16,10g Feh.: 17,73g Cuk: 11,89g Ca: 277,21mg
Tízórai	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	őszibarack E: 33,04kcal Tel.zsír.: g CH: 7,20g Só: 0,01g Zsír: 0,08g Feh.: 0,56g Cuk: 7,20g Ca: 6,96mg	sárga dinnye E: 32,40kcal Tel.zsír.: g CH: 7,60g Só: 0,02g Zsír: 0,08g Feh.: 0,24g Cuk: 7,60g Ca: 10,08mg	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	nektarin E: 44,24kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 9,42g Só: g Zsír: 0,37g Feh.: 0,75g Cuk: 9,42g Ca: 4,00mg
Ebéd	Csirke apró ₁ , Karalábéfőzelék _{1,7} , kenyér _{1,3,7} E: 262,95kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 30,98g Só: 1,75g Zsír: 11,88g Feh.: 13,39g Cuk: 1,52g Ca: 84,33mg	Rakott sárgarépa, pulyka bulgurral _{1,7} , Rostos gyümölcsle E: 274,76kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 21,69g Só: 0,88g Zsír: 10,86g Feh.: 13,72g Cuk: 1,24g Ca: 66,54mg	Tököfőzelék _{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütv _{1,3,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 364,65kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 49,81g Só: 1,34g Zsír: 13,02g Feh.: 17,22g Cuk: 12,57g Ca: 174,45mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve ₉ , Grízes (darás) tészta ₁ , Porcukor szórat E: 244,55kcal Tel.zsír.: 0,36g CH: 46,05g Só: 0,98g Zsír: 3,76g Feh.: 6,36g Cuk: 1,62g Ca: 24,95mg	Majorannás aprópecsenye _{1,7} , Párolt rizs E: 303,26kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 35,57g Só: 0,72g Zsír: 11,06g Feh.: 14,38g Cuk: 1,53g Ca: 29,22mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér _{1,3,7} E: 259,68kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 39,07g Só: 1,22g Zsír: 7,06g Feh.: 9,35g Cuk: 0,24g Ca: 31,04mg	kockasajt ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli _{1,3} , paradicsom E: 180,62kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 24,63g Só: 0,83g Zsír: 6,55g Feh.: 5,63g Cuk: 0,82g Ca: 11,87mg	Padlizsánkrém ₇ , Tea, teljesörlesű kenyér _{1,3,7} E: 146,62kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 29,65g Só: 0,50g Zsír: 0,80g Feh.: 5,04g Cuk: 1,36g Ca: 22,95mg	Zöldáru paprika, félbarna kenyér _{1,3,7} , natúr sajtkrém ₇ E: 238,84kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 32,98g Só: 1,44g Zsír: 8,42g Feh.: 7,46g Cuk: 0,40g Ca: 46,40mg	kígyó uborka, kifli _{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 133,80kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 23,15g Só: 0,77g Zsír: 2,75g Feh.: 3,97g Cuk: 0,35g Ca: 11,86mg
Energia:	808,96kcal	755,81kcal	825,37kcal	858,34kcal	839,60kcal
Zsír:	29,39g	23,70g	27,44g	24,67g	30,28g
Telített zsírsav:	6,44g	5,70g	9,59g	10,07g	7,64g
Fehérje:	31,19g	29,24g	36,90g	28,93g	36,83g
Szénhidrát:	109,12g	96,82g	112,27g	128,99g	103,34g
Cukrok:	13,74g	15,82g	32,48g	19,26g	23,19g
Só:	3,77g	2,53g	3,01g	3,94g	2,69g
Ca:	276,16mg	233,48mg	613,17mg	347,23mg	322,30mg

Allergének:

1. Glutén 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!