

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. augusztus 17 - 2026. augusztus 21

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda	2026.08.21 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 336,17kcal Tel.zsír.: 7,17g CH: 36,29g Só: 1,17g Zsír: 13,94g Feh.: 15,97g Cuk: 12,61g Ca: 418,97mg	tej ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , kigyó uborka, pulykamell sonka, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 303,80kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 40,29g Só: 1,58g Zsír: 8,98g Feh.: 15,11g Cuk: 10,95g Ca: 268,37mg	Vaniliás tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 268,97kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 32,18g Só: 1,14g Zsír: 10,26g Feh.: 11,60g Cuk: 6,54g Ca: 220,66mg	Magyaros vajkrém ⁷ , Tejeskávé ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma E: 400,37kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 60,44g Só: 1,01g Zsír: 10,71g Feh.: 15,13g Cuk: 12,12g Ca: 284,03mg
Tízórai	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, sárgarépa E: 35,88kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 7,22g Só: 0,07g Zsír: 0,36g Feh.: 0,56g Cuk: 7,22g Ca: 17,60mg	banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	alma E: 27,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg
Ebéd	zöldségleves ⁹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütve ^{1,3,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 347,66kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 45,19g Só: 1,48g Zsír: 12,64g Feh.: 17,28g Cuk: 8,75g Ca: 184,33mg	Harcsapaprikás ^{4,7} , Bulgur köret ¹ E: 295,48kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 32,72g Só: 0,66g Zsír: 13,04g Feh.: 13,68g Cuk: 1,56g Ca: 42,55mg	Párolt csirkemell, Brokkoli főzelék ^{1,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 275,62kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 34,37g Só: 1,45g Zsír: 5,41g Feh.: 21,88g Cuk: 3,03g Ca: 137,67mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, csemegeuborka E: 180,01kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 23,28g Só: 1,07g Zsír: 8,01g Feh.: 3,42g Cuk: 1,74g Ca: 22,11mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{13,7,10} , Zöldáru paprika, rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 207,00kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 28,55g Só: 0,83g Zsír: 6,87g Feh.: 7,50g Cuk: 0,47g Ca: 32,48mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , kifli ^{1,3} E: 170,57kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 30,14g Só: 0,65g Zsír: 2,28g Feh.: 7,17g Cuk: 0,96g Ca: 29,44mg	Tea, fatörzs kifli ^{1,3,7} E: 187,10kcal Tel.zsír.: g CH: 36,40g Só: 0,35g Zsír: 1,20g Feh.: 4,25g Cuk: 4,40g Ca: 0,03mg	Rostos gyümölcsle, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ , paradicsom E: 166,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 21,13g Só: 0,23g Zsír: 8,14g Feh.: 1,76g Cuk: 0,85g Ca: 8,25mg
Energia:	923,23kcal	805,73kcal	815,69kcal	775,12kcal
Zsír:	33,53g	24,66g	16,95g	27,18g
Telített zsírsav:	11,95g	7,01g	4,64g	7,83g
Fehérje:	40,99g	36,52g	38,77g	20,63g
Szénhidrát:	117,62g	110,37g	122,30g	110,45g
Cukrok:	29,42g	20,69g	33,32g	20,31g
Só:	3,50g	2,96g	2,99g	2,32g
Ca:	645,85mg	357,96mg	363,16mg	322,80mg

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 változás jogát fenntartjuk!