

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. augusztus 24 - 2026. augusztus 28

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 Péntek
Reggeli	tej ⁷ , vajkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 281,33kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 35,05g Só: 0,71g Zsír: 10,25g Feh.: 11,88g Cuk: 11,76g Ca: 259,05mg	Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ , sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 256,49kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 44,36g Só: 0,88g Zsír: 4,82g Feh.: 8,62g Cuk: 6,37g Ca: 156,38mg	Tojásrántotta ³ , tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 348,86kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 41,11g Só: 1,21g Zsír: 12,45g Feh.: 17,67g Cuk: 8,49g Ca: 219,99mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} , Gyümölcs tea E: 254,24kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 42,37g Só: 0,29g Zsír: 5,18g Feh.: 8,76g Cuk: 9,25g Ca: 211,23mg	Gesztenyés tej ⁷ , tömlős sajt ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , kápia paprika E: 305,68kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 41,34g Só: 1,79g Zsír: 9,75g Feh.: 12,80g Cuk: 7,48g Ca: 394,44mg
Tízórai	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	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	alma E: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg	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: 27,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , Sertéspörkölt feltét, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 420,43kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 50,37g Só: 1,38g Zsír: 11,33g Feh.: 28,62g Cuk: 7,42g Ca: 180,15mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Túrós lepény ^{1,3,7} E: 332,78kcal Tel.zsír.: 6,13g CH: 25,27g Só: 0,34g Zsír: 16,82g Feh.: 18,45g Cuk: 5,98g Ca: 120,12mg	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sült virsli, kenyér ^{1,3,7} E: 231,24kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 40,89g Só: 1,13g Zsír: 4,67g Feh.: 5,59g Cuk: 14,97g Ca: 42,80mg	Csontleves ⁹ , Sült csirkecombfilé, Zöldséges rizs, csemegeuborka E: 260,93kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 23,76g Só: 2,52g Zsír: 16,06g Feh.: 10,21g Cuk: 7,72g Ca: 67,63mg	Tojáslepény sajttal ^{3,7} , Finomfőzelék ^{1,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 268,87kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 27,58g Só: 1,51g Zsír: 11,93g Feh.: 12,13g Cuk: 7,17g Ca: 138,64mg
Uzsonna	kifli ^{1,3} , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kígyó uborka E: 127,20kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 12,53g Só: 0,84g Zsír: 6,41g Feh.: 4,69g Cuk: 0,35g Ca: 67,48mg	Tea, kockasajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, póréhagyma, kukoricas kenyér ^{1,3,7} E: 243,37kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 36,76g Só: 2,12g Zsír: 7,91g Feh.: 5,81g Cuk: 1,29g Ca: 18,27mg	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , Gyümölcs tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 239,53kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 38,59g Só: 1,63g Zsír: 4,09g Feh.: 11,36g Cuk: 1,36g Ca: 37,58mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 224,10kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 30,92g Só: 1,13g Zsír: 7,70g Feh.: 7,48g Cuk: 5,67g Ca: 131,84mg	Tea, magvas rúd 54g, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 216,59kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 35,52g Só: 0,13g Zsír: 4,72g Feh.: 0,01g Cuk: 1,63g Ca: 0,45mg
Energia:	912,96kcal	876,87kcal	840,51kcal	771,67kcal	818,97kcal
Zsír:	28,07g	29,92g	21,45g	29,01g	26,71g
Telített zsírsav:	9,06g	9,14g	5,18g	6,71g	9,06g
Fehérje:	46,23g	33,63g	34,87g	26,69g	25,26g
Szénhidrát:	117,31g	115,81g	124,78g	104,65g	110,05g
Cukrok:	38,90g	23,07g	29,02g	30,24g	21,88g
Só:	2,98g	3,33g	3,97g	3,96g	3,44g
Ca:	511,48mg	298,77mg	306,67mg	420,78mg	541,94mg

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!