

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	Gesztenyés tej ⁷ , kockasajt ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 208,42kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 31,08g Só: 0,55g Zsír: 4,93g Feh.: 9,73g Cuk: 7,16g Ca: 154,49mg	Tojásrántotta ³ , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 299,40kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 29,33g Só: 1,01g Zsír: 13,48g Feh.: 15,34g Cuk: 12,43g Ca: 274,35mg	Lekváros-margarinos kenyér, tej ⁷ E: 194,14kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 23,19g Só: 0,37g Zsír: 8,05g Feh.: 6,89g Cuk: 12,60g Ca: 244,52mg	Tejeskávé ⁷ , briós ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 389,38kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 55,34g Só: 0,84g Zsír: 12,95g Feh.: 12,39g Cuk: 10,90g Ca: 256,55mg	tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin csökkentett zsírtartalmú, szeletelt sajt ⁷ E: 265,17kcal Tel.zsír.: 7,11g CH: 21,13g Só: 0,96g Zsír: 13,65g Feh.: 14,10g Cuk: 11,82g Ca: 409,22mg
Tízórai	banán E: 63,00kcal Tel.zsír.: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk: 14,52g Ca: 3,60mg	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	nektarin E: 33,18kcal Tel.zsír.: 0,03g Só: g Zsír: 0,28g Feh.: 0,56g Cuk: 7,07g Ca: 3,00mg	szőlő E: 48,36kcal Tel.zsír.: g CH: 10,86g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,36g Cuk: 10,86g Ca: 16,92mg	körte E: 31,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,20g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,24g Cuk: 7,20g Ca: 9,42mg
Ebéd	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütv ^{1,3,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 292,67kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 33,20g Só: 0,72g Zsír: 12,29g Feh.: 16,23g Cuk: 10,11g Ca: 185,20mg	Csirkepaprikás ⁷ , Bulgur köret ¹ , csemegeuborka E: 325,77kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 41,65g Só: 2,25g Zsír: 15,26g Feh.: 15,15g Cuk: 2,64g Ca: 58,64mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Csirke apró ¹ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 316,80kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 41,33g Só: 1,52g Zsír: 11,39g Feh.: 17,69g Cuk: 3,67g Ca: 155,39mg	Fokhagymás sertésapró, Burgonyapüré ⁷ , vegyesvágott E: 284,01kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 28,97g Só: 0,78g Zsír: 10,59g Feh.: 17,42g Cuk: 8,03g Ca: 135,80mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve ⁹ , Francia rakott burgonya túróval ^{3,7} E: 307,90kcal Tel.zsír.: 6,57g CH: 26,51g Só: 1,45g Zsír: 14,52g Feh.: 17,15g Cuk: 5,02g Ca: 160,27mg
Uzsonna	Tea, fatörzs kifli ^{1,3,7} , teavaj ⁷ E: 259,80kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 36,45g Só: 0,35g Zsír: 9,20g Feh.: 4,29g Cuk: 4,45g Ca: 2,53mg	Sajtkrém házi ⁷ , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 134,17kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 2,50g Só: 0,73g Zsír: 10,06g Feh.: 8,22g Cuk: 1,32g Ca: 243,25mg	félbarna kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 257,73kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 38,61g Só: 1,92g Zsír: 7,01g Feh.: 9,67g Cuk: 0,01g Ca: 75,66mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , félbarna kenyér ^{1,3,7} , retek E: 177,58kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 22,00g Só: 1,05g Zsír: 6,72g Feh.: 7,11g Cuk: 0,47g Ca: 26,78mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli ^{1,3} E: 176,08kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 26,65g Só: 0,95g Zsír: 4,95g Feh.: 5,94g Cuk: 3,85g Ca: 85,06mg
Energia:	823,89kcal	780,22kcal	801,84kcal	899,34kcal	780,95kcal
Zsír:	26,48g	39,04g	26,72g	30,44g	33,30g
Telített zsírsav:	7,51g	12,18g	6,56g	9,20g	15,52g
Fehérje:	31,03g	38,95g	34,80g	37,29g	37,44g
Szénhidrát:	115,25g	77,68g	110,20g	117,16g	81,50g
Cukrok:	36,24g	20,60g	23,36g	30,26g	27,89g
Só:	1,65g	3,99g	3,81g	2,68g	3,35g
Ca:	345,82mg	582,54mg	478,57mg	436,05mg	663,96mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!