

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, tej ₇ , sajtos bagett _{1,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 283,19kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 42,31g Só: 0,36g Zsír: 9,17g Feh.: 8,29g Cuk: 10,61g Ca: 245,22mg	Gesztenyész tej ₇ , kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} , paradicsom, szeletelt sajt ₇ E: 316,81kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 38,87g Só: 1,56g Zsír: 10,50g Feh.: 16,23g Cuk: 9,76g Ca: 357,40mg	Tojásrántotta ₃ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , tej ₇ E: 331,67kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 34,38g Só: 1,07g Zsír: 13,61g Feh.: 17,52g Cuk: 11,07g Ca: 273,99mg	Kakaó ₇ , briós _{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 372,39kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 51,37g Só: 0,85g Zsír: 12,86g Feh.: 12,33g Cuk: 12,42g Ca: 260,46mg	Ketchup, tej ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , baromfi virsli ₆ E: 339,55kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 38,73g Só: 1,76g Zsír: 12,49g Feh.: 17,63g Cuk: 12,26g Ca: 267,36mg
Tízórai	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	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	szilva E: 28,44kcal Tel.zsír.: g CH: 6,12g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,48g Cuk: 6,12g Ca: 9,60mg	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	Vagdalt csirkéből _{1,3,7} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 398,95kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 48,44g Só: 1,78g Zsír: 10,26g Feh.: 27,91g Cuk: 6,57g Ca: 174,13mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) _{1,3,4} , Burgonyapüré ₇ E: 270,93kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 34,84g Só: 0,50g Zsír: 9,09g Feh.: 11,98g Cuk: 2,14g Ca: 54,07mg	Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás _{1,7} , Piritott dara fél adag ₁ E: 271,88kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 35,96g Só: 0,30g Zsír: 5,52g Feh.: 18,51g Cuk: 11,11g Ca: 135,51mg	Sertésraguleves, zöldborsós ₉ , Túrós palacsinta _{1,3,7} E: 279,96kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 25,17g Só: 0,67g Zsír: 10,63g Feh.: 19,63g Cuk: 5,12g Ca: 99,74mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 246,43kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 34,08g Só: 1,46g Zsír: 6,82g Feh.: 12,98g Cuk: 3,21g Ca: 147,41mg
Uzsonna	Tea, sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , kigyó uborka E: 164,58kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 24,51g Só: 1,01g Zsír: 4,16g Feh.: 7,11g Cuk: 0,72g Ca: 21,85mg	Magyaros vajkrém ₇ , zsemle _{1,3,7} , retek E: 177,32kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 29,55g Só: 0,80g Zsír: 4,27g Feh.: 5,13g Cuk: g Ca: 15,95mg	Zöldáru paprika, teavaj ₇ , kifli _{1,3} E: 189,74kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 24,05g Só: 0,64g Zsír: 8,40g Feh.: 4,28g Cuk: 0,05g Ca: 15,74mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 153,39kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 17,92g Só: 1,12g Zsír: 6,79g Feh.: 5,73g Cuk: 0,01g Ca: 71,06mg	Gyümölcs joghurt ₇ , magvas rúd 54g, margarin csökkentett zsírtartalmú, retek E: 156,81kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 19,64g Só: 0,32g Zsír: 5,82g Feh.: 2,40g Cuk: 4,66g Ca: 82,02mg
Energia:	867,60kcal	838,56kcal	821,72kcal	854,09kcal	774,59kcal
Zsír:	23,82g	23,92g	27,53g	30,46g	25,31g
Telített zsírsav:	7,46g	6,81g	9,85g	10,67g	7,82g
Fehérje:	43,55g	34,25g	40,78g	38,05g	33,25g
Szénhidrát:	119,46g	120,19g	100,51g	105,33g	99,65g
Cukrok:	22,10g	28,83g	28,36g	28,42g	27,33g
Só:	3,16g	2,89g	2,01g	2,65g	3,55g
Ca:	447,50mg	431,62mg	434,85mg	448,18mg	506,20mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!