

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	tej ₇ , natúr sajtkrém ₇ , kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 332,70kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 40,69g Só: 1,59g Zsír: 12,39g Feh.: 14,11g Cuk: 10,90g Ca: 272,89mg	Tojás karika ₃ , Tejeskávé ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsoskenyér _{1,3,7} , reték E: 308,68kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 43,31g Só: 0,88g Zsír: 9,69g Feh.: 11,81g Cuk: 10,67g Ca: 265,05mg	Gesztenyés tej ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , szeletelt sajt ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 323,53kcal Tel.zsír.: 6,38g CH: 36,70g Só: 1,19g Zsír: 12,67g Feh.: 15,27g Cuk: 9,13g Ca: 361,11mg	tej ₇ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kaliforniai paprika, rozsoskenyér _{1,3,7} E: 300,98kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 34,34g Só: 1,21g Zsír: 12,29g Feh.: 12,90g Cuk: 10,61g Ca: 313,45mg	Gabona pehely ₁ , tej ₇ E: 203,40kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 25,78g Só: 0,58g Zsír: 7,56g Feh.: 7,72g Cuk: 17,44g Ca: 293,40mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 6,30g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk: 10,80g Ca: 14,13mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 21,78g Ca: 5,40mg	Szilva E: 42,66kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,72g Cuk: 9,18g Ca: 14,40mg	Szőlő E: 72,54kcal Tel.zsír.: g CH: 16,29g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,54g Cuk: 16,29g Ca: 25,38mg
Ebéd	Tökfőzelék _{1,7} , Halfasírt sütőben sütve _{1,3,4,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 344,93kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 46,07g Só: 1,76g Zsír: 10,21g Feh.: 17,25g Cuk: 12,64g Ca: 173,91mg	Sertéspörkölt, Tészta köret ₁ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, csemegeuborka E: 390,70kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 48,28g Só: 2,22g Zsír: 12,55g Feh.: 20,88g Cuk: 2,18g Ca: 40,12mg	Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sült virsli, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} E: 231,24kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 40,89g Só: 0,92g Zsír: 4,67g Feh.: 5,59g Cuk: 14,97g Ca: 42,80mg	Sütőtök főzelék ₇ , Sült csirkecombfilé, Főtt burgonya fél adag, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} E: 305,37kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 41,27g Só: 1,40g Zsír: 12,37g Feh.: 12,98g Cuk: 10,55g Ca: 54,17mg	Kertészleves _{1,9} , Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, csemegeuborka E: 386,91kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 42,88g Só: 1,71g Zsír: 16,58g Feh.: 15,86g Cuk: 4,25g Ca: 86,03mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém _{1,7} , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , póréhagyma E: 178,61kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 26,08g Só: 0,54g Zsír: 3,97g Feh.: 9,42g Cuk: 2,18g Ca: 49,25mg	csirkemell sonka ₆ , margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle _{1,3,7} , kigyó uborka E: 58,02kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 3,26g Só: 0,64g Zsír: 2,77g Feh.: 4,93g Cuk: 0,44g Ca: 8,22mg	Tea, kifli _{1,3} , teavaj ₇ , sárgarépa E: 210,04kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 29,47g Só: 0,70g Zsír: 8,32g Feh.: 4,04g Cuk: 1,67g Ca: 20,17mg	margarin csökkentett zsírtartalmú, fatörzs kifli _{1,3,7} E: 189,25kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 31,41g Só: 0,48g Zsír: 3,65g Feh.: 4,26g Cuk: 4,41g Ca: 0,42mg	Tea, kockasajt ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle teljes kiőrlésű ₁ , paradicsom E: 235,39kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 36,27g Só: 0,79g Zsír: 5,88g Feh.: 7,11g Cuk: 0,81g Ca: 3,25mg
Energia:	887,56kcal	805,09kcal	859,31kcal	838,26kcal	898,24kcal
Zsír:	26,93g	25,28g	25,75g	28,30g	30,29g
Telített zsírsav:	9,62g	5,60g	10,76g	7,33g	6,25g
Fehérje:	41,14g	37,98g	26,07g	30,85g	31,23g
Szénhidrát:	119,14g	105,65g	128,83g	116,21g	121,21g
Cukrok:	32,02g	24,09g	47,55g	34,76g	38,79g
Só:	3,90g	3,75g	2,85g	3,11g	3,08g
Ca:	505,49mg	327,52mg	429,48mg	382,44mg	408,06mg

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!