

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	tej ₇ , vajkrém ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 253,28kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 29,56g Só: 0,61g Zsír: 10,09g Feh.: 10,75g Cuk: 10,93g Ca: 253,25mg	Vaniliás tej ₇ , szeletelt sajt ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 296,72kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 32,04g Só: 1,66g Zsír: 11,98g Feh.: 14,73g Cuk: 6,71g Ca: 313,33mg	margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , retek, tej ₇ , párizsi sajtos, sertés E: 192,13kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 24,90g Só: 1,02g Zsír: 6,89g Feh.: 7,51g Cuk: 0,18g Ca: 82,01mg	Tojásrántotta ₃ , tej ₇ , kukoricás kenyér _{1,3,7} E: 295,96kcal Tel.zsír.: 4,67g CH: 28,61g Só: 1,69g Zsír: 13,23g Feh.: 15,11g Cuk: 10,91g Ca: 259,00mg
Tízórai	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	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	sárgarépa, alma E: 45,00kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 9,06g Só: 0,19g Zsír: 0,36g Feh.: 0,96g Cuk: 9,06g Ca: 33,90mg	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	Jókai bableves virslivel _{1,6,7,9} , Almás lepény _{1,3,7} E: 368,35kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 54,92g Só: 1,06g Zsír: 9,86g Feh.: 12,84g Cuk: 9,70g Ca: 75,75mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Natúr csirkemell ₁ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 351,57kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 41,33g Só: 1,34g Zsír: 8,94g Feh.: 26,33g Cuk: 5,35g Ca: 163,13mg	Csirkemájpörkölt, Cukkinifőzelék _{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 319,66kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 23,40g Só: 0,62g Zsír: 17,76g Feh.: 16,42g Cuk: 7,06g Ca: 67,46mg	Eszterházy csirkemell _{1,7,10} , Galuska _{1,3} E: 310,95kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 33,83g Só: 1,07g Zsír: 10,41g Feh.: 18,35g Cuk: 2,94g Ca: 40,71mg
Uzsonna	Padlizsánkrém majonézzel _{3,10} , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 109,28kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 20,12g Só: 0,50g Zsír: 1,36g Feh.: 4,02g Cuk: 1,28g Ca: 15,94mg	Tojáskrém _{3,7,10} , Tea, póré hagyma, rozsoskenyér _{1,3,7} E: 204,28kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 28,88g Só: 0,72g Zsír: 6,70g Feh.: 6,87g Cuk: 2,36g Ca: 50,95mg	Tea, briós _{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 243,85kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 39,19g Só: 0,60g Zsír: 7,18g Feh.: 5,31g Cuk: 0,30g Ca: 13,94mg	Zöldáru paprika, Tea, kifli _{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 159,39kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 29,01g Só: 0,77g Zsír: 2,85g Feh.: 4,25g Cuk: 0,01g Ca: 13,69mg
Energia:	779,27kcal	915,57kcal	800,64kcal	798,09kcal
Zsír:	21,48g	27,67g	32,19g	26,67g
Telített zsírsav:	7,82g	9,18g	8,03g	7,28g
Fehérje:	27,97g	48,71g	30,21g	37,95g
Szénhidrát:	115,45g	116,77g	96,55g	98,65g
Cukrok:	32,77g	28,94g	16,60g	21,07g
Só:	2,17g	3,74g	2,43g	3,54g
Ca:	361,86mg	531,01mg	197,31mg	322,82mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!