

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Reggeli	tej ₇ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, kápia paprika, tömlős sajt ₇ E: 291,05kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 43,62g Só: 1,57g Zsír: 7,73g Feh.: 12,94g Cuk: 10,68g Ca: 293,40mg	Gesztenyés tej ₇ , rozsoskenyér _{1,3,7} , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, retek E: 287,80kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 35,66g Só: 1,16g Zsír: 10,92g Feh.: 11,46g Cuk: 8,63g Ca: 262,79mg	Kalács, margarin csökkentett zsírtartalmú, tej ₇ E: 304,05kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 36,56g Só: 0,78g Zsír: 12,26g Feh.: 11,52g Cuk: 10,87g Ca: 252,38mg	tej ₇ , sajtos croissant E: 273,80kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 25,68g Só: 1,03g Zsír: 14,76g Feh.: 11,36g Cuk: 10,60g Ca: 240,00mg	Kakaó ₇ , magyaros vajkrém ₇ , teljesőrlésű kenyér _{1,3,7} E: 300,32kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 36,71g Só: 0,64g Zsír: 12,02g Feh.: 11,04g Cuk: 12,25g Ca: 258,55mg
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: 31,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,20g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,24g Cuk: 7,20g Ca: 9,42mg	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	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	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
Ebéd	Paradicsommártás _{1,9} , Húsgombóc (bulgurral) _{1,3} , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} E: 250,12kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 31,18g Só: 0,76g Zsír: 8,00g Feh.: 13,34g Cuk: 0,34g Ca: 19,35mg	Almaleves _{1,7} , Bácskai rizseshús E: 365,52kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 45,54g Só: 0,24g Zsír: 12,86g Feh.: 15,43g Cuk: 5,68g Ca: 45,30mg	Lencsefőzelék áttörve _{1,7,10} , fasírt (csirke) sütőben sütv _{1,3,7} , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} E: 364,51kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 48,36g Só: 1,09g Zsír: 10,17g Feh.: 23,94g Cuk: 6,63g Ca: 178,16mg	Dubarry csirkemell _{1,3,7} , Bulgur köret ₁ E: 351,43kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 44,22g Só: 1,31g Zsír: 10,14g Feh.: 23,26g Cuk: 4,33g Ca: 115,15mg	Harcsapaprikás _{4,7} , Kuszkus köret E: 339,08kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 41,38g Só: 1,17g Zsír: 11,84g Feh.: 15,19g Cuk: 1,56g Ca: 40,55mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém _{1,7} , Tea, kígyó uborka, teljesőrlésű kenyér _{1,3,7} E: 215,51kcal Tel.zsír.: 0,76g CH: 34,53g Só: 0,64g Zsír: 4,04g Feh.: 10,00g Cuk: 0,98g Ca: 33,53mg	Házi csirkehús krém, Tea, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 189,66kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 25,82g Só: 0,85g Zsír: 5,83g Feh.: 8,16g Cuk: 0,83g Ca: 12,99mg	Zöldáru paprika, Tojás karika ₃ , margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesőrlésű kenyér _{1,3,7} E: 163,30kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 24,71g Só: 0,65g Zsír: 4,26g Feh.: 6,33g Cuk: 0,23g Ca: 24,01mg	Tavaszi felvágott ₆ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} E: 199,13kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 27,36g Só: 1,25g Zsír: 6,51g Feh.: 7,59g Cuk: 0,22g Ca: 16,58mg	teavaj ₇ , kifli _{1,3} , gyümölcs joghurt ₇ E: 271,15kcal Tel.zsír.: 6,21g CH: 30,53g Só: 1,00g Zsír: 12,72g Feh.: 8,15g Cuk: 7,73g Ca: 163,34mg
Energia:	788,00kcal	874,79kcal	926,37kcal	896,89kcal	941,87kcal
Zsír:	20,12g	29,79g	26,78g	31,67g	36,93g
Telített zsírsav:	5,10g	6,61g	8,46g	7,93g	11,23g
Fehérje:	36,64g	35,28g	42,97g	42,75g	34,73g
Szénhidrát:	115,62g	114,22g	131,42g	113,55g	114,92g
Cukrok:	18,30g	22,34g	39,51g	31,44g	27,84g
Só:	2,97g	2,26g	2,57g	3,59g	2,81g
Ca:	355,73mg	330,50mg	459,96mg	397,10mg	471,88mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!