Dobó Bölcsõde

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Kakaó[7], natúr sajtkrém[7], kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 319,78kcal Zsír: 10,35g Tel.zsír.: 5,38g Feh.: 12,45g CH: 45,13g Cuk: 12,32g Só: 1,37g Ca: 276,15mg	tej[7], párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér[1,3,7], kígyó uborka E: 322,70kcal Zsír: 12,37g Tel.zsír.: 5,12g Feh.: 14,51g CH: 37,88g Cuk: 10,95g Só: 1,75g Ca: 313,26mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal[1,7], Tea E: 271,13kcal Zsír: 5,12g Tel.zsír.: 2,58g Feh.: 8,72g CH: 47,13g Cuk: 9,01g Só: 0,29g Ca: 209,79mg	Vajas-mézes kenyér[1,3,7], tej[7] E: 329,60kcal Zsír: 14,00g Tel.zsír.: 6,91g Feh.: 10,80g CH: 39,67g Cuk: 10,65g Só: 1,03g Ca: 254,50mg	Vaniliás tej[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], margarin csökkentett zsírtartalmú, fûszeres vajkrém[7], kígyó uborka E: 302,66kcal Zsír: 10,68g Tel.zsír.: 4,47g Feh.: 11,02g CH: 40,24g Cuk: 7,14g Só: 0,96g Ca: 169,67mg
Tízórai	banán E: 84,00kcal Zsír: 0,08g Tel.zsír.: g Feh.: 1,04g CH: 19,36g Cuk: 19,36g Só: 0,04g Ca: 4,80mg	sárgarépa, alma E: 36,96kcal Zsír: 0,32g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 0,72g CH: 7,44g Cuk: 7,44g Só: 0,13g Ca: 24,70mg	szõlõ E: 56,42kcal Zsír: 0,21g Tel.zsír.: g Feh.: 0,42g CH: 12,67g Cuk: 12,67g Só: 0,00g Ca: 19,74mg	körte E: 31,80kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: g Feh.: 0,24g CH: 7,20g Cuk: 7,20g Só: 0,00g Ca: 9,42mg	szilva E: 28,44kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0,48g CH: 6,12g Cuk: 6,12g Só: 0,01g Ca: 9,60mg
Ebéd	Burgonyafõzelék[1,7], Sertéspörkölt feltét, félbarna kenyér[1,3,7] E: 367,38kcal Zsír: 11,38g Tel.zsír.: 2,80g Feh.: 21,22g CH: 43,61g Cuk: 7,90g Só: 1,09g Ca: 170,51mg	Csikóstokány[1,7], Bulgur köret[1] E: 336,79kcal Zsír: 11,37g Tel.zsír.: 1,50g Feh.: 19,61g CH: 40,88g Cuk: 1,71g Só: 1,17g Ca: 47,10mg	Karfiol fõzelék[1,7], Sertés apró[1], kenyér[1,3,7] E: 333,04kcal Zsír: 12,86g Tel.zsír.: 2,88g Feh.: 20,49g CH: 32,53g Cuk: 9,78g Só: 0,97g Ca: 178,03mg	Rakott karfiol zabpehellyel[1,7] E: 198,10kcal Zsír: 10,50g Tel.zsír.: 1,56g Feh.: 12,97g CH: 12,13g Cuk: 11,54g Só: 0,63g Ca: 59,80mg	Csirkeraguleves[9], Sonkás rakott tészta[1,3,6,7] E: 342,97kcal Zsír: 11,76g Tel.zsír.: 3,34g Feh.: 22,31g CH: 36,38g Cuk: 3,05g Só: 1,91g Ca: 96,97mg
Uzsonna	Fõtt tojás[3], teljesörlésû kenyér[1,3,7], margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 170,87kcal Zsír: 6,58g Tel.zsír.: 1,64g Feh.: 7,96g CH: 19,75g Cuk: 1,12g Só: 0,63g Ca: 27,88mg	Kakaós csiga[1,3,7] E: 108,46kcal Zsír: 2,65g Tel.zsír.: g Feh.: 2,42g CH: 19,43g Cuk: g Só: g Ca: mg	Májkrém[6], paradicsom, teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 142,45kcal Zsír: 3,94g Tel.zsír.: 1,20g Feh.: 6,08g CH: 20,51g Cuk: 0,93g Só: 0,69g Ca: 16,42mg	Körözött[7], Tea, félbarna kenyér[1,3,7], retek E: 320,59kcal Zsír: 7,29g Tel.zsír.: 3,52g Feh.: 14,93g CH: 48,37g Cuk: 6,20g Só: 1,73g Ca: 170,35mg	margarin csökkentett zsírtartalmú, magvas rúd 54g, kápia paprika E: 115,37kcal Zsír: 3,62g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 0,29g CH: 16,35g Cuk: 0,82g Só: 0,14g Ca: 1,82mg
Energia:	942,03kcal	804,91kcal	803,04kcal	880,09kcal	789,44kcal
Zsír:	28,39g	26,71g	22,13g	31,96g	26,06g
Telített zsírsav:	9,81g	6,63g	6,66g	11,99g	8,49g
Fehérje:	42,67g	37,26g	35,71g	38,94g	34,10g
Szénhidrát:	127,85g	105,64g	112,84g	107,37g	99,09g
Cukrok:	40,70g	20,10g	32,39g	35,59g	17,14g
Só:	3,14g	3,06g	1,95g	3,40g	3,01g
Ca:	479,33mg	385,06mg	423,98mg	494,06mg	278,06mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!