Dobó Bölcsõde

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 27

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Reggeli	Magyaros vajkrém[7], Karamellás tej[7], kenyér, félbarna, burgonyás[1,3,7], paradicsom E: 296,18kcal Zsír: 6,75g Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 10,98g CH: 47,46g Cuk: 7,16g Só: 1,35g Ca: 150,35mg	Tojás karika[3], margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsoskenyér[1,3,7], tej[7] E: 260,12kcal Zsír: 9,49g Tel.zsír.: 3,98g Feh.: 11,26g CH: 32,11g Cuk: 10,67g Só: 0,86g Ca: 255,66mg	Gesztenyés tej[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], szeletelt sajt[7], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 323,53kcal Zsír: 12,67g Tel.zsír.: 6,38g Feh.: 15,27g CH: 36,70g Cuk: 9,13g Só: 1,19g Ca: 361,11mg	tej[7], párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 309,20kcal Zsír: 12,46g Tel.zsír.: 5,15g Feh.: 14,04g CH: 34,84g Cuk: 10,78g Só: 1,23g Ca: 315,26mg	Gabona pehely[1], tej[7] E: 203,40kcal Zsír: 7,56g Tel.zsír.: 3,92g Feh.: 7,72g CH: 25,78g Cuk: 17,44g Só: 0,58g Ca: 293,40mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 6,30g Cuk: 6,30g Só: 0,01g Ca: 9,45mg	mandarin E: 28,14kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: g Feh.: 0,42g CH: 5,88g Cuk: 5,88g Só: 0,00g Ca: 13,80mg	Banán E: 94,50kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: g Feh.: 1,17g CH: 21,78g Cuk: 21,78g Só: 0,05g Ca: 5,40mg	narancs E: 24,84kcal Zsír: 0,12g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 5,10g Cuk: 5,10g Só: 0,00g Ca: 26,28mg	alma E: 20,88kcal Zsír: 0,24g Tel.zsír.: g Feh.: 0,24g CH: 4,20g Cuk: 4,20g Só: 0,01g Ca: 6,30mg
Ebéd	Fejtettbabfõzelék áttörve[1,7], Halfasírt sütõben sütve[1,3,4,7], kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 372,96kcal Zsír: 9,25g Tel.zsír.: 2,31g Feh.: 21,10g CH: 51,65g Cuk: 6,60g Só: 1,79g Ca: 168,21mg	Bolognai spagetti[1,7], Reszelt sajt[7] E: 416,91kcal Zsír: 16,94g Tel.zsír.: 6,59g Feh.: 25,01g CH: 40,23g Cuk: 1,44g Só: 1,43g Ca: 230,85mg	Húsgombóc leves csirkébõl[1,3,7,9], Paradicsomos káposztafõzelék[1,9], Sült virsli, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú[1,3,7] E: 299,12kcal Zsír: 7,15g Tel.zsír.: 0,83g Feh.: 11,72g CH: 46,04g Cuk: 17,09g Só: 1,60g Ca: 61,18mg	Sütõtök fõzelék[7], Sült csirkecombfilé, Fõtt burgonya fél adag, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú[1,3,7] E: 305,37kcal Zsír: 12,37g Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 12,98g CH: 41,27g Cuk: 10,55g Só: 1,40g Ca: 54,17mg	Karfiol fõzelék[1,7], Sertés apró[1], kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú[1,3,7] E: 333,04kcal Zsír: 12,86g Tel.zsír.: 2,88g Feh.: 20,49g CH: 32,53g Cuk: 9,78g Só: 0,76g Ca: 178,03mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém[1,7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], kígyó uborka E: 172,33kcal Zsír: 3,92g Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 9,12g CH: 24,93g Cuk: 1,03g Só: 0,54g Ca: 31,25mg	csirkemell sonka[6], margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle[1,3,7] E: 184,75kcal Zsír: 3,08g Tel.zsír.: 0,77g Feh.: 9,15g CH: 29,91g Cuk: 0,01g Só: 1,38g Ca: 14,50mg	Tea, kifli[1,3], sárgarépa, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 159,59kcal Zsír: 2,77g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 4,01g CH: 29,43g Cuk: 1,63g Só: 0,83g Ca: 18,09mg	Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, fatörzs kifli[1,3,7] E: 209,35kcal Zsír: 3,65g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 4,26g CH: 36,41g Cuk: 4,41g Só: 0,48g Ca: 0,45mg	teavaj[7], zsemle teljes kiõrlésû[1], gyümölcs joghurt[7], kígyó uborka E: 319,89kcal Zsír: 13,30g Tel.zsír.: 6,36g Feh.: 9,89g CH: 37,61g Cuk: 8,16g Só: 1,02g Ca: 158,65mg
Energia:	872,79kcal	889,92kcal	876,74kcal	848,76kcal	877,21kcal
Zsír:	20,28g	29,69g	22,68g	28,60g	33,95g
Telített zsírsav:	4,05g	11,35g	7,89g	7,36g	13,16g
Fehérje:	41,55g	45,84g	32,16g	31,64g	38,34g
Szénhidrát:	130,34g	108,14g	133,95g	117,62g	100,11g
Cukrok:	21,09g	18,00g	49,64g	30,84g	39,57g
Só:	3,68g	3,67g	3,66g	3,12g	2,36g
Ca:	359,26mg	514,81mg	445,78mg	396,16mg	636,38mg

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!