

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Reggeli	tej ₇ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, kígyó uborka, vajkrém ₇ E: 261,35kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 32,38g Só: 1,03g Zsír: 10,18g Feh.: 10,77g Cuk: 11,14g Ca: 252,25mg	tej ₇ , rozsoskenyér _{1,3,7} , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, retek E: 296,07kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 33,36g Só: 1,22g Zsír: 12,23g Feh.: 12,87g Cuk: 10,61g Ca: 317,10mg	Kalács, Kakaó ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 332,09kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 43,14g Só: 0,80g Zsír: 12,34g Feh.: 11,74g Cuk: 12,39g Ca: 258,93mg	Tavaszi felvágott ₆ , félbarna kenyér _{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, tej ₇ E: 318,23kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 37,36g Só: 1,82g Zsír: 12,21g Feh.: 14,29g Cuk: 10,82g Ca: 256,58mg	magyaros vajkrém ₇ , tej ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 272,28kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 30,14g Só: 0,61g Zsír: 11,94g Feh.: 10,82g Cuk: 10,73g Ca: 252,00mg
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	nektarin E: 33,18kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 7,07g Só: g Zsír: 0,28g Feh.: 0,56g Cuk: 7,07g Ca: 3,00mg	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	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	Paradicsommártás _{1,9} , Húsgombóc (bulgurral) _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 249,20kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 31,52g Só: 0,50g Zsír: 7,96g Feh.: 12,84g Cuk: 0,34g Ca: 19,61mg	Lencsegulyásleves _{1,3} , Túrós tészta sütőben sütve _{1,7} E: 418,41kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 47,36g Só: 0,76g Zsír: 13,04g Feh.: 26,69g Cuk: 5,17g Ca: 97,70mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Sült virsli, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 266,63kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 37,74g Só: 0,44g Zsír: 6,35g Feh.: 13,88g Cuk: 5,45g Ca: 162,30mg	Almaleves _{1,7} , Bácskai rizseshús, csemegeuborka E: 372,41kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 46,84g Só: 1,44g Zsír: 12,91g Feh.: 15,73g Cuk: 6,98g Ca: 60,30mg	Harcsapaprikás _{4,7} , Kuskusz 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	Tea, szeletelt sajt ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle teljes kiörlésű ₁ E: 267,95kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 34,80g Só: 1,18g Zsír: 8,60g Feh.: 10,50g Cuk: 0,35g Ca: 160,45mg	Házi csirkehús krém, Tea, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} , kápia paprika E: 195,66kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 26,90g Só: 0,85g Zsír: 5,87g Feh.: 8,44g Cuk: 0,83g Ca: 14,39mg	Zöldáru paprika, teavaj ₇ , kifli _{1,3} E: 189,74kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 24,05g Só: 0,64g Zsír: 8,40g Feh.: 4,28g Cuk: 0,05g Ca: 15,74mg	Házi csirkemájkrém _{1,7} , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 122,05kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 15,12g Só: 0,34g Zsír: 3,65g Feh.: 7,02g Cuk: 0,54g Ca: 21,50mg	Tojás karika ₃ , margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle _{1,3,7} E: 173,62kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 28,57g Só: 0,95g Zsír: 3,88g Feh.: 5,92g Cuk: 0,07g Ca: 14,77mg
Energia:	809,82kcal	943,32kcal	882,96kcal	885,22kcal	816,78kcal
Zsír:	27,10g	31,42g	27,18g	29,03g	27,83g
Telített zsírsav:	9,74g	8,88g	10,64g	7,45g	5,92g
Fehérje:	34,47g	48,56g	31,07g	37,58g	32,17g
Szénhidrát:	104,99g	114,68g	126,71g	115,61g	107,28g
Cukrok:	18,14g	23,68g	39,67g	34,62g	19,56g
Só:	2,73g	2,83g	1,93g	3,61g	2,74g
Ca:	441,76mg	432,19mg	442,38mg	363,75mg	316,73mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!