

Dobó Bölcsőde

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	Magyaros vajkrém ⁷ , Kakaó ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 352,33kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 50,52g Só: 0,93g Zsír: 10,43g Feh.: 13,71g Cuk: 12,35g Ca: 267,54mg	Zöldáru paprika, tej ⁷ , teavaj ⁷ , kifli ^{1,3} E: 310,34kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 34,65g Só: 0,86g Zsír: 14,00g Feh.: 11,08g Cuk: 10,65g Ca: 255,74mg	kockasajt ⁷ , paradicsom, tej ⁷ , zsemle ^{1,3,7} E: 226,89kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 26,66g Só: 0,62g Zsír: 8,37g Feh.: 11,01g Cuk: 11,40g Ca: 248,08mg	margarin csökkentett zsírtartalmú, fatörzs kifli ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 309,85kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 42,01g Só: 0,71g Zsír: 9,25g Feh.: 11,06g Cuk: 15,01g Ca: 240,42mg	Tejeskávé ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, retek, sonka bohémia E: 309,05kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 45,13g Só: 0,86g Zsír: 8,85g Feh.: 11,93g Cuk: 10,78g Ca: 263,45mg
Tízórai	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	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	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	alma E: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg
Ebéd	Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, Spenót mártás ^{1,7} E: 214,45kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 27,92g Só: 1,08g Zsír: 6,71g Feh.: 10,12g Cuk: 2,89g Ca: 152,43mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Túrós tészta sütőben sütvé ^{1,7} E: 378,83kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 37,77g Só: 1,20g Zsír: 16,45g Feh.: 19,03g Cuk: 4,71g Ca: 106,57mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 314,32kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 40,21g Só: 1,63g Zsír: 11,45g Feh.: 12,19g Cuk: 1,53g Ca: 27,37mg	Székelykáposzta ^{1,7} , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 236,96kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 17,95g Só: 2,12g Zsír: 11,35g Feh.: 14,89g Cuk: 6,89g Ca: 103,43mg	Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 351,61kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 38,15g Só: 1,17g Zsír: 12,60g Feh.: 20,11g Cuk: 7,25g Ca: 166,68mg
Uzsonna	Házi epres gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 146,02kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 18,62g Só: 0,69g Zsír: 5,61g Feh.: 4,99g Cuk: 4,77g Ca: 106,05mg	Házi húskrém ^{1,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 149,72kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 17,32g Só: 0,69g Zsír: 4,34g Feh.: 9,81g Cuk: 0,75g Ca: 27,73mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , sárgarépa E: 217,20kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 30,62g Só: 0,79g Zsír: 6,90g Feh.: 7,84g Cuk: 2,25g Ca: 37,60mg	kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 172,90kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 16,38g Só: 1,14g Zsír: 8,09g Feh.: 8,39g Cuk: 0,69g Ca: 169,42mg	kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kaliforniai paprika E: 137,63kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 24,02g Só: 0,77g Zsír: 2,79g Feh.: 3,97g Cuk: 0,01g Ca: 10,26mg
Energia:	786,30kcal	863,25kcal	806,78kcal	751,51kcal	819,17kcal
Zsír:	22,83g	35,07g	26,90g	28,87g	24,48g
Telített zsírsav:	6,87g	12,73g	6,88g	9,25g	7,48g
Fehérje:	29,73g	40,19g	31,40g	34,58g	36,25g
Szénhidrát:	114,00g	94,64g	108,35g	83,55g	111,50g
Cukrok:	36,95g	21,01g	26,04g	29,80g	22,24g
Só:	2,74g	2,76g	3,05g	3,97g	2,80g
Ca:	530,22mg	397,39mg	329,97mg	522,69mg	446,69mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!