Dobó Bölcsõde

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Reggeli	Gesztenyés tej[7], fatörzs kifli[1,3,7], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 301,58kcal Zsír: 7,94g Tel.zsír.: 2,96g Feh.: 9,65g CH: 44,32g Cuk: 13,03g Só: 0,65g Ca: 186,11mg	paradicsom, teavaj[7], zsemle[1,3,7], tej[7] E: 265,93kcal Zsír: 13,82g Tel.zsír.: 6,91g Feh.: 9,39g CH: 25,70g Cuk: 11,45g Só: 0,62g Ca: 250,58mg	Tojásrántotta[3], Zöldáru paprika, tej[7], kukoricás kenyér[1,3,7] E: 303,79kcal Zsír: 13,35g Tel.zsír.: 4,67g Feh.: 15,59g CH: 29,81g Cuk: 10,91g Só: 1,51g Ca: 263,80mg	Lekváros-margarinos kenyér, tej[7] E: 194,14kcal Zsír: 8,05g Tel.zsír.: 3,71g Feh.: 6,89g CH: 23,19g Cuk: 12,60g Só: 0,37g Ca: 244,52mg	Kakaó[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], margarin csökkentett zsírtartalmú, szeletelt sajt[7] E: 288,83kcal Zsír: 13,69g Tel.zsír.: 7,15g Feh.: 14,12g CH: 26,91g Cuk: 12,54g Só: 0,98g Ca: 412,97mg
Tízórai	alma, sárgarépa E: 28,92kcal Zsír: 0,28g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 0,48g CH: 5,82g Cuk: 5,82g Só: 0,07g Ca: 15,50mg	banán E: 63,00kcal Zsír: 0,06g Tel.zsír.: g Feh.: 0,78g CH: 14,52g Cuk: 14,52g Só: 0,03g Ca: 3,60mg	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	szõlõ E: 48,36kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 10,86g Cuk: 10,86g Só: 0,00g Ca: 16,92mg	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	Zöldbabfõzelék[1,7], fasírt (csirke) sütõben sütve[1,3,7], teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 335,55kcal Zsír: 12,57g Tel.zsír.: 2,66g Feh.: 17,98g CH: 41,50g Cuk: 10,24g Só: 0,71g Ca: 193,20mg	Francia rakott burgonya túróval[3,7], csemegeuborka E: 282,88kcal Zsír: 12,49g Tel.zsír.: 6,33g Feh.: 16,97g CH: 25,04g Cuk: 4,44g Só: 1,82g Ca: 157,19mg	Brokkoli fõzelék[1,7], Sertés apró[1], félbarna kenyér[1,3,7] E: 289,89kcal Zsír: 9,99g Tel.zsír.: 0,69g Feh.: 19,15g CH: 29,75g Cuk: 3,52g Só: 1,35g Ca: 143,37mg	Rántott halrúd mirelit (sütõben sütve)[1,3,4], Sütõtökös burgonyapüré[7], csemegeuborka E: 275,55kcal Zsír: 7,43g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 12,52g CH: 39,18g Cuk: 6,47g Só: 1,48g Ca: 74,18mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve[9], Csirkepaprikás[7], Bulgur köret[1] E: 349,42kcal Zsír: 17,28g Tel.zsír.: 1,97g Feh.: 15,27g CH: 42,86g Cuk: 2,97g Só: 1,63g Ca: 58,72mg
Uzsonna	Tea, kockasajt[7], kifli[1,3] E: 162,96kcal Zsír: 2,84g Tel.zsír.: g Feh.: 5,42g CH: 28,80g Cuk: g Só: 0,63g Ca: 8,47mg	Sajtkrém házi[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 242,63kcal Zsír: 10,62g Tel.zsír.: 5,76g Feh.: 12,50g CH: 23,97g Cuk: 0,68g Só: 1,14g Ca: 255,44mg	teljesörlésû kenyér[1,3,7], párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 164,93kcal Zsír: 6,74g Tel.zsír.: 2,10g Feh.: 6,31g CH: 19,55g Cuk: 0,14g Só: 0,91g Ca: 72,26mg	Tojáskrém[3,7,10], Tea, félbarna kenyér[1,3,7], paradicsom E: 276,49kcal Zsír: 6,99g Tel.zsír.: 1,69g Feh.: 10,03g CH: 42,96g Cuk: 1,27g Só: 1,65g Ca: 30,21mg	Gyümölcs joghurt[7], margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli[1,3] E: 176,08kcal Zsír: 4,95g Tel.zsír.: 1,84g Feh.: 5,94g CH: 26,65g Cuk: 3,85g Só: 0,95g Ca: 85,06mg
Energia:	829,01kcal	854,43kcal	790,41kcal	794,53kcal	835,20kcal
Zsír:	23,63g	36,98g	30,26g	22,64g	36,16g
Telített zsírsav:	5,62g	19,01g	7,46g	6,01g	10,96g
Fehérje:	33,52g	39,64g	41,29g	29,80g	35,57g
Szénhidrát:	120,44g	89,23g	86,31g	116,20g	100,62g
Cukrok:	29,09g	31,09g	21,78g	31,19g	23,56g
Só:	2,06g	3,62g	3,78g	3,49g	3,56g
Ca:	403,28mg	666,80mg	488,85mg	365,82mg	563,05mg

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!