Dobó Bölcsõde

Étlap

2025. július 28 - 2025. augusztus 1

Étkezés	2025.07.28 Hétfõ	2025.07.29 Kedd	2025.07.30 Szerda	2025.07.31 Csütörtök	2025.08.01 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	Tojásrántotta$_{3}$, tej$_{7}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom E: 336,05kcal Zsír: 13,65g Tel.zsír.: 4,71g Feh.: 17,72g CH: 35,18g Cuk: 11,87g Só: 1,07g Ca: 276,80mg	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	Zala felvágott$_{6}$, tej$_{7}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 314,58kcal Zsír: 12,68g Tel.zsír.: 5,21g Feh.: 14,76g CH: 34,98g Cuk: 11,58g Só: 1,35g Ca: 262,30mg
Tízórai	sárga dinnye E: 28,35kcal Zsír: 0,07g Tel.zsír.: g Feh.: 0,21g CH: 6,65g Cuk: 6,65g Só: 0,01g Ca: 8,82mg	alma E: 24,36kcal Zsír: 0,28g Tel.zsír.: g Feh.: 0,28g CH: 4,90g Cuk: 4,90g Só: 0,01g Ca: 7,35mg	Karalábé, sárgarépa hasáb E: 35,23kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 1,13g CH: 7,03g Cuk: 7,03g Só: 0,26g Ca: 40,24mg	nektarin E: 38,71kcal Zsír: 0,32g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 0,66g CH: 8,25g Cuk: 8,25g Só: g Ca: 3,50mg	görögdinnye E: 21,77kcal Zsír: 0,14g Tel.zsír.: g Feh.: 0,35g CH: 4,55g Cuk: 4,55g Só: 0,01g Ca: 13,58mg
Ebéd	Burgonyafõzelék$_{1,7}$, Sertéspörkölt feltét, Félbarna kenyér ebédhez$_{1,3,7}$ 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	Kertészleves$_{1,9}$, Tejszínes halfilé$_{1,4,7}$, kukoricás bulgur$_{1}$ E: 400,03kcal Zsír: 15,07g Tel.zsír.: 2,85g Feh.: 18,83g CH: 49,40g Cuk: 3,44g Só: 0,25g Ca: 110,67mg	Zöldborsó fõzelék$_{1,7}$, Sült virsli, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 245,82kcal Zsír: 6,27g Tel.zsír.: 1,27g Feh.: 12,87g CH: 34,29g Cuk: 5,35g Só: 0,55g Ca: 157,30mg	Rakott cukkíni (csirke, zabpehely)$_{1,3,7}$ E: 187,85kcal Zsír: 11,46g Tel.zsír.: 1,52g Feh.: 9,62g CH: 16,02g Cuk: 15,59g Só: 0,52g Ca: 75,14mg	Bolognai spagetti$_{1,7}$, Sajt szórat$_{7}$ E: 332,78kcal Zsír: 13,96g Tel.zsír.: 4,38g Feh.: 18,26g CH: 32,86g Cuk: 1,41g Só: 1,07g Ca: 197,13mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém$_{1,7}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, savanyú káposzta E: 137,99kcal Zsír: 2,32g Tel.zsír.: 0,57g Feh.: 8,22g CH: 20,85g Cuk: 1,25g Só: 0,61g Ca: 34,19mg	Kakaós csiga házi$_{1,3,7}$ E: 178,94kcal Zsír: 5,46g Tel.zsír.: 1,56g Feh.: 4,05g CH: 27,16g Cuk: 1,87g Só: 0,10g Ca: 20,36mg	Melegszendvics sonkás-sajtos teles kiõrlésû$_{1,3,7}$, Tea E: 175,40kcal Zsír: 3,76g Tel.zsír.: 1,67g Feh.: 11,18g CH: 24,00g Cuk: 0,30g Só: 0,94g Ca: 76,91mg	Körözött$_{7}$, félbarna kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom E: 250,25kcal Zsír: 7,11g Tel.zsír.: 3,53g Feh.: 12,95g CH: 33,19g Cuk: 7,00g Só: 1,33g Ca: 163,72mg	Zöldáru paprika, kockasajt$_{7}$, kifli$_{1,3}$, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 172,95kcal Zsír: 5,41g Tel.zsír.: 0,66g Feh.: 5,90g CH: 25,02g Cuk: 0,01g Só: 0,77g Ca: 13,66mg
Energia:	853,50kcal	926,03kcal	792,51kcal	806,41kcal	842,08kcal
Zsír:	24,12g	33,18g	23,85g	32,89g	32,18g
Telített zsírsav:	8,75g	9,52g	7,68g	11,99g	10,25g
Fehérje:	42,10g	37,67g	42,90g	34,03g	39,27g
Szénhidrát:	116,25g	119,34g	100,51g	97,13g	97,41g
Cukrok:	28,12g	21,17g	24,56g	41,49g	17,55g
Só:	3,09g	2,10g	2,82g	2,88g	3,19g
Ca:	489,67mg	451,64mg	551,25mg	496,85mg	486,66mg

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!