Dobó Bölcsõde

Étlap

2025. augusztus 4 - 2025. augusztus 8

Étkezés	2025.08.04 Hétfõ	2025.08.05 Kedd	2025.08.06 Szerda	2025.08.07 Csütörtök	2025.08.08 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, tej[7], sajtos bagett[1,7], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 283,19kcal Zsír: 9,17g Tel.zsír.: 3,71g Feh.: 8,29g CH: 42,31g Cuk: 10,61g Só: 0,36g Ca: 245,22mg	Sajtkrém házi[7], tej[7], kenyér, félbarna, burgonyás[1,3,7], paradicsom E: 352,86kcal Zsír: 16,32g Tel.zsír.: 8,78g Feh.: 19,19g CH: 31,78g Cuk: 11,92g Só: 1,67g Ca: 490,37mg	Zala felvágott[6], Tejeskávé[7], margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, félbarna, burgonyás[1,3,7], kígyó uborka E: 342,83kcal Zsír: 12,90g Tel.zsír.: 5,19g Feh.: 14,73g CH: 41,48g Cuk: 10,95g Só: 1,66g Ca: 257,26mg	Kalács, Kakaó[7], teavaj[7] E: 382,54kcal Zsír: 17,89g Tel.zsír.: 8,69g Feh.: 11,77g CH: 43,17g Cuk: 12,43g Só: 0,67g Ca: 261,01mg	Tojásrántotta[3], tej[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], paradicsom E: 312,38kcal Zsír: 13,53g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 16,79g CH: 30,49g Cuk: 11,84g Só: 0,97g Ca: 273,80mg
Tízórai	Görögdinnye E: 55,98kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: g Feh.: 0,90g CH: 11,70g Cuk: 11,70g Só: 0,02g Ca: 34,92mg	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	Nektarin E: 49,77kcal Zsír: 0,41g Tel.zsír.: 0,05g Feh.: 0,85g CH: 10,60g Cuk: 10,60g Só: g Ca: 4,50mg	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	sárga dinnye E: 40,50kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: g Feh.: 0,30g CH: 9,50g Cuk: 9,50g Só: 0,02g Ca: 12,60mg
Ebéd	Stefánia vagdalt[1,3,7], Tökfõzelék[1,7], kenyér, félbarna, burgonyás[1,3,7] E: 339,21kcal Zsír: 14,13g Tel.zsír.: 2,68g Feh.: 18,43g CH: 33,21g Cuk: 12,46g Só: 0,83g Ca: 169,05mg	Õszibarackkal sajttal sült csirkemell[7], Burgonyapüré[7] E: 319,89kcal Zsír: 9,94g Tel.zsír.: 3,77g Feh.: 24,01g CH: 33,17g Cuk: 7,64g Só: 1,06g Ca: 188,23mg	Sertésraguleves, zöldborsós[9], Túrógombóc[1,3,7], Porcukor szórat E: 344,99kcal Zsír: 10,88g Tel.zsír.: 2,84g Feh.: 22,01g CH: 39,01g Cuk: 3,87g Só: 0,99g Ca: 86,94mg	Rizses pulyka[9], Céklasaláta E: 293,76kcal Zsír: 8,17g Tel.zsír.: 0,47g Feh.: 15,21g CH: 38,77g Cuk: 4,66g Só: 1,17g Ca: 39,97mg	Brokkoli fõzelék[1,7], Sült csirkecombfilé, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 188,08kcal Zsír: 9,80g Tel.zsír.: 0,58g Feh.: 12,86g CH: 18,26g Cuk: 3,29g Só: 1,44g Ca: 137,45mg
Uzsonna	Tea, csirkemell sonka[6], margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér[1,3,7], kígyó uborka E: 165,38kcal Zsír: 3,24g Tel.zsír.: 0,80g Feh.: 8,35g CH: 25,50g Cuk: 0,48g Só: 0,99g Ca: 18,97mg	Tojáskrém[3,7,10], Tea, kenyér, félbarna, burgonyás[1,3,7], póréhagyma E: 149,59kcal Zsír: 6,61g Tel.zsír.: 1,67g Feh.: 5,57g CH: 16,74g Cuk: 1,73g Só: 0,54g Ca: 34,36mg	Házi csirkehús krém, teljesörlésû kenyér[1,3,7], retek E: 163,46kcal Zsír: 5,67g Tel.zsír.: 0,64g Feh.: 7,76g CH: 20,25g Cuk: 0,96g Só: 0,46g Ca: 23,24mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 178,49kcal Zsír: 6,93g Tel.zsír.: 2,08g Feh.: 6,61g CH: 23,23g Cuk: 0,01g Só: 1,32g Ca: 73,06mg	Házi meggyes gyümölcsjoghurt[1,7], magvas rúd 54g E: 257,82kcal Zsír: 6,05g Tel.zsír.: 1,97g Feh.: 3,81g CH: 38,76g Cuk: 8,42g Só: 0,30g Ca: 127,45mg
Energia:	843,75kcal	916,84kcal	901,06kcal	886,10kcal	798,78kcal
Zsír:	26,90g	32,96g	29,85g	33,35g	29,47g
Telített zsírsav:	7,18g	14,21g	8,72g	11,23g	7,25g
Fehérje:	35,97g	49,94g	45,34g	33,95g	33,76g
Szénhidrát:	112,73g	103,47g	111,33g	111,47g	97,01g
Cukrok:	35,26g	43,06g	26,38g	23,41g	33,05g
Só:	2,20g	3,32g	3,11g	3,17g	2,73g
Ca:	468,17mg	718,36mg	371,94mg	383,50mg	551,29mg

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!