Cecey 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	Briós[1,3,7], tej 1,5%[7] E: 274,25kcal Zsír: 6,98g Tel.zsír.: 3,17g Feh.: 10,41g CH: 42,13g Cuk: 8,24g Só: 0,67g Ca: 184,49mg	Olasz felvágott[6], Margarin, Tea, teljesörlésû kenyér[1,3,7], kígyó uborka E: 112,99kcal Zsír: 2,42g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 3,08g CH: 19,58g Cuk: 0,62g Só: 0,35g Ca: 13,85mg	Tojás karika[3], tej 1,5%[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 158,63kcal Zsír: 3,70g Tel.zsír.: 1,52g Feh.: 9,09g CH: 22,07g Cuk: 8,10g Só: 0,52g Ca: 183,80mg	Vajas-mézes kenyér[1,3,7], Tea E: 229,10kcal Zsír: 8,40g Tel.zsír.: 3,87g Feh.: 4,00g CH: 34,07g Cuk: 0,05g Só: 0,80g Ca: 14,53mg	Zala felvágott[6], Zöldáru paprika, Margarin, tej 1,5%[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 218,95kcal Zsír: 8,74g Tel.zsír.: 3,35g Feh.: 11,48g CH: 23,35g Cuk: 8,06g Só: 1,04g Ca: 189,20mg
Tízórai	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	Kiwi E: 54,81kcal Zsír: 0,54g Tel.zsír.: g Feh.: 0,90g CH: 10,17g Cuk: 10,17g Só: 0,01g Ca: 34,20mg	gyümölcslé rostos 100%-os E: 77,40kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0,30g CH: 18,45g Cuk: g Só: g Ca: mg	mandarin E: 23,45kcal Zsír: 0,15g Tel.zsír.: g Feh.: 0,35g CH: 4,90g Cuk: 4,90g Só: 0,00g Ca: 11,50mg	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
Ebéd	Vagdalt pogácsa[1,3,7], Fejtettbabfõzelék[1,7], félbarna kenyér[1,3,7] E: 562,18kcal Zsír: 35,41g Tel.zsír.: 5,00g Feh.: 18,88g CH: 40,65g Cuk: 6,51g Só: 2,36g Ca: 152,99mg	Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) E: 147,44kcal Zsír: 4,98g Tel.zsír.: 0,48g Feh.: 3,18g CH: 22,24g Cuk: 0,70g Só: 0,51g Ca: 10,11mg	Csirke apró[1], Párolt rizs, Csemege uborka E: 254,49kcal Zsír: 10,27g Tel.zsír.: 0,63g Feh.: 10,21g CH: 36,06g Cuk: 2,24g Só: 2,27g Ca: 30,66mg	Bakonyi sertésragu[1,7], Tészta köret[1] E: 316,54kcal Zsír: 9,87g Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 16,62g CH: 38,87g Cuk: 1,30g Só: 0,65g Ca: 39,56mg	Vajgaluskaleves[1,3], Rántott hal[1,3,4], Kukoricás rizs E: 422,47kcal Zsír: 18,66g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 14,05g CH: 48,64g Cuk: 2,15g Só: 1,17g Ca: 36,96mg
Uzsonna	Májkrém[6], teljesörlésû kenyér[1,3,7], savanyú káposzta E: 124,34kcal Zsír: 3,88g Tel.zsír.: 1,18g Feh.: 5,51g CH: 16,73g Cuk: 1,80g Só: 1,03g Ca: 34,62mg	Margarin, sonkás felvágott, kukoricás kenyér[1,3,7] E: 208,82kcal Zsír: 3,69g Tel.zsír.: 1,23g Feh.: 7,64g CH: 35,77g Cuk: 0,25g Só: 2,75g Ca: 6,72mg	fûszeres vajkrém[7], félbarna kenyér[1,3,7], paradicsom E: 232,11kcal Zsír: 6,78g Tel.zsír.: 2,94g Feh.: 7,16g CH: 35,28g Cuk: 3,90g Só: 1,22g Ca: 26,48mg	Körözött[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], alma E: 235,41kcal Zsír: 7,33g Tel.zsír.: 3,55g Feh.: 11,83g CH: 29,89g Cuk: 11,23g Só: 0,72g Ca: 170,26mg	kifli[1,3], gyümölcs joghurt[7] E: 198,45kcal Zsír: 4,72g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 8,11g CH: 30,48g Cuk: 7,68g Só: 0,99g Ca: 160,84mg
Energia:	981,65kcal	524,06kcal	722,63kcal	804,50kcal	934,37kcal
Zsír:	46,51g	11,63g	20,74g	25,75g	32,21g
Telített zsírsav:	9,35g	2,38g	5,09g	8,80g	7,80g
Fehérje:	35,04g	14,81g	26,76g	32,80g	34,81g
Szénhidrát:	103,70g	87,77g	111,86g	107,73g	124,24g
Cukrok:	20,74g	11,74g	14,24g	17,48g	39,67g
Só:	4,07g	3,62g	4,01g	2,18g	3,26g
Ca:	378,40mg	64,88mg	240,93mg	235,85mg	392,40mg

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!