Cecey Bölcsõde

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfõ	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Reggeli	Tea, natúr sajtkrém[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 266,16kcal Zsír: 6,75g Tel.zsír.: 3,49g Feh.: 8,23g CH: 42,81g Cuk: 0,56g Só: 0,95g Ca: 46,22mg	Olasz felvágott[6], Tejeskávé[7], margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér[1,3,7], póréhagyma E: 335,75kcal Zsír: 9,07g Tel.zsír.: 3,77g Feh.: 13,47g CH: 49,64g Cuk: 15,82g Só: 0,86g Ca: 327,65mg	briós[1,3,7], tej[7], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 344,35kcal Zsír: 12,78g Tel.zsír.: 5,66g Feh.: 12,11g CH: 44,79g Cuk: 10,90g Só: 0,83g Ca: 253,91mg	Tea, kígyó uborka, vajkrém[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 221,47kcal Zsír: 6,75g Tel.zsír.: 2,94g Feh.: 6,13g CH: 33,77g Cuk: 0,84g Só: 0,59g Ca: 22,90mg	paradicsom, tej[7], sonkás felvágott, félbarna kenyér[1,3,7], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 312,35kcal Zsír: 12,11g Tel.zsír.: 5,20g Feh.: 17,33g CH: 33,14g Cuk: 11,90g Só: 2,19g Ca: 264,23mg
Tízórai	alma E: 69,60kcal Zsír: 0,80g Tel.zsír.: g Feh.: 0,80g CH: 14,00g Cuk: 14,00g Só: 0,02g Ca: 21,00mg	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	Limonádé cukor nélkül E: 3,22kcal Zsír: 0,06g Tel.zsír.: g Feh.: 0,04g CH: 0,24g Cuk: 0,24g Só: g Ca: 23,47mg	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	Szõlõ E: 72,54kcal Zsír: 0,27g Tel.zsír.: g Feh.: 0,54g CH: 16,29g Cuk: 16,29g Só: 0,01g Ca: 25,38mg
Ebéd	Sóskafõzelék[1,7], Fõtt burgonya fél adag, Fõtt tojás[3] E: 259,26kcal Zsír: 11,98g Tel.zsír.: 2,21g Feh.: 10,02g CH: 26,43g Cuk: 7,63g Só: 0,74g Ca: 228,36mg	Sertésraguleves, zöldborsós[9], Almás lepény[1,3,7] E: 306,48kcal Zsír: 7,05g Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 13,08g CH: 45,43g Cuk: 8,72g Só: 0,73g Ca: 50,13mg	Bácskai rizseshús, céklasaláta E: 316,97kcal Zsír: 10,82g Tel.zsír.: 0,70g Feh.: 14,78g CH: 39,01g Cuk: 3,86g Só: 0,21g Ca: 37,13mg	Paradicsomos káposztafõzelék[1,9], Sertés apró[1], kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú[1,3,7] E: 310,94kcal Zsír: 10,67g Tel.zsír.: 0,73g Feh.: 15,29g CH: 37,01g Cuk: 15,46g Só: 1,39g Ca: 51,43mg	Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya, csemegeuborka E: 205,23kcal Zsír: 11,26g Tel.zsír.: 0,71g Feh.: 9,67g CH: 22,13g Cuk: 1,40g Só: 1,96g Ca: 31,14mg
Uzsonna	Tonhalkrém[4,10], kenyér, félbarna, burgonyás[1,3,7], paradicsom E: 172,86kcal Zsír: 5,59g Tel.zsír.: 0,73g Feh.: 7,60g CH: 22,82g Cuk: 2,92g Só: 0,82g Ca: 20,34mg	sajtos bagett[1,7], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 165,87kcal Zsír: 4,67g Tel.zsír.: 1,00g Feh.: 1,01g CH: 30,52g Cuk: 0,02g Só: 0,20g Ca: 0,63mg	Zöldáru paprika, szeletelt sajt[7], margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér[1,3,7] E: 265,49kcal Zsír: 11,05g Tel.zsír.: 5,74g Feh.: 13,25g CH: 27,87g Cuk: 0,52g Só: 1,74g Ca: 255,22mg	Tojáskrém[3,7,10], félbarna kenyér[1,3,7] E: 225,71kcal Zsír: 6,81g Tel.zsír.: 1,67g Feh.: 8,85g CH: 31,93g Cuk: 0,47g Só: 1,35g Ca: 25,37mg	margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli[1,3] E: 186,05kcal Zsír: 2,87g Tel.zsír.: 0,66g Feh.: 5,65g CH: 34,21g Cuk: 0,01g Só: 1,08g Ca: 13,08mg
Energia:	767,88kcal	843,34kcal	930,02kcal	852,63kcal	776,17kcal
Zsír:	25,12g	20,97g	34,71g	24,32g	26,52g
Telített zsírsav:	6,43g	5,55g	12,10g	5,34g	6,57g
Fehérje:	26,66g	28,70g	40,18g	31,45g	33,19g
Szénhidrát:	106,06g	132,63g	111,91g	124,49g	105,77g
Cukrok:	25,10g	31,59g	15,53g	38,54g	29,61g
Só:	2,54g	2,05g	2,78g	3,38g	5,23g
Ca:	315,93mg	418,65mg	569,73mg	105,10mg	333,83mg

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!