Cecey Bölcsõde

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Reggeli	Kalács, tej 1,5%$_{7}$ E: 233,95kcal Zsír: 6,46g Tel.zsír.: 2,95g Feh.: 9,82g CH: 33,89g Cuk: 8,21g Só: 0,62g Ca: 182,96mg	Zöldáru paprika, Tea, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, sonkás felvágott E: 141,52kcal Zsír: 1,51g Tel.zsír.: 0,46g Feh.: 6,58g CH: 25,25g Cuk: 0,31g Só: 0,75g Ca: 21,63mg	löncs felvágott$_{6}$, Margarin, tej 1,5%$_{7}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 251,28kcal Zsír: 10,26g Tel.zsír.: 3,94g Feh.: 12,26g CH: 27,22g Cuk: 8,09g Só: 1,34g Ca: 186,31mg	Mozaik felvágott, Margarin, Tea, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 133,13kcal Zsír: 2,51g Tel.zsír.: 0,68g Feh.: 3,71g CH: 23,76g Cuk: 0,14g Só: 0,44g Ca: 12,34mg	Tavaszi felvágott$_{6}$, tej 1,5%$_{7}$, paradicsom, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 230,83kcal Zsír: 6,55g Tel.zsír.: 2,66g Feh.: 12,19g CH: 30,50g Cuk: 11,48g Só: 1,06g Ca: 200,35mg
Tízórai	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	alma E: 34,80kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: g Feh.: 0,40g CH: 7,00g Cuk: 7,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	narancs E: 41,40kcal Zsír: 0,20g Tel.zsír.: g Feh.: 0,60g CH: 8,50g Cuk: 8,50g Só: 0,01g Ca: 43,80mg	gyümölcslé rostos 100%-os E: 77,40kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0,30g CH: 18,45g Cuk: g Só: g Ca: mg	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	Lecsós sertés szelet, Tarhonya köret$_{1}$ E: 315,66kcal Zsír: 15,08g Tel.zsír.: 0,66g Feh.: 17,43g CH: 26,20g Cuk: 1,06g Só: 1,02g Ca: 20,59mg	Kelkáposztafõzelék$_{7,9}$, Sült virsli, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 237,68kcal Zsír: 5,03g Tel.zsír.: 1,31g Feh.: 10,56g CH: 37,51g Cuk: 6,84g Só: 1,25g Ca: 146,32mg	Zellerkrémleves kenyérkockával$_{1,3,7,9}$, Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, céklasaláta E: 371,33kcal Zsír: 15,87g Tel.zsír.: 2,94g Feh.: 17,19g CH: 38,58g Cuk: 6,84g Só: 2,02g Ca: 95,18mg	Sonkás rakott kocka$_{1,3,7}$ E: 252,92kcal Zsír: 8,68g Tel.zsír.: 2,37g Feh.: 11,51g CH: 31,80g Cuk: 1,35g Só: 0,17g Ca: 56,87mg	Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 280,82kcal Zsír: 7,90g Tel.zsír.: 0,66g Feh.: 15,23g CH: 36,53g Cuk: 0,76g Só: 0,70g Ca: 23,58mg
Uzsonna	Párizsi$_{6}$, Margarin, félbarna kenyér$_{1,3,7}$, kígyó uborka E: 201,06kcal Zsír: 6,25g Tel.zsír.: 0,65g Feh.: 8,08g CH: 27,56g Cuk: 1,37g Só: 1,48g Ca: 27,12mg	csemege szalámi, kenyér, félbarna, burgonyás$_{1,3,7}$, margarin E: 234,35kcal Zsír: 10,69g Tel.zsír.: 2,65g Feh.: 9,21g CH: 24,98g Cuk: g Só: 1,72g Ca: 11,61mg	Kifli$_{1,3}$, natúr sajtkrém$_{7}$ E: 184,80kcal Zsír: 7,98g Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,86g CH: 23,20g Cuk: 0,40g Só: 0,87g Ca: 38,04mg	Tojáskrém$_{3,7,10}$, kenyér, fehér, alföldi kenyér, póréhagyma E: 250,83kcal Zsír: 7,33g Tel.zsír.: 1,68g Feh.: 10,01g CH: 37,46g Cuk: 5,51g Só: 1,46g Ca: 94,98mg	joghurt natur poharas kicsi$_{7}$, kifli teljes kiõrlésû$_{1}$, alma E: 253,30kcal Zsír: 3,45g Tel.zsír.: 0,84g Feh.: 8,95g CH: 43,69g Cuk: 11,24g Só: 0,77g Ca: 124,50mg
Energia:	805,48kcal	648,35kcal	848,81kcal	714,29kcal	859,45kcal
Zsír:	28,32g	17,62g	34,32g	18,52g	17,99g
Telített zsírsav:	4,26g	4,42g	11,46g	4,73g	4,17g
Fehérje:	36,23g	26,75g	34,90g	25,53g	37,54g
Szénhidrát:	97,82g	94,75g	97,50g	111,47g	132,50g
Cukrok:	20,81g	14,15g	23,83g	7,00g	45,26g
Só:	3,13g	3,72g	4,23g	2,07g	2,58g
Ca:	264,87mg	190,05mg	363,33mg	164,19mg	353,83mg

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!