Cecey Bölcsõde

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 27

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 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	Fõtt virsli (sertés), Ketchup, Tea, teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 154,73kcal Zsír: 0,67g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 4,95g CH: 32,04g Cuk: 1,66g Só: 0,81g Ca: 19,23mg	tej 1,5%[7], szeletelt sajt[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], margarin, alma E: 293,85kcal Zsír: 10,56g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 13,91g CH: 35,29g Cuk: 11,87g Só: 1,10g Ca: 311,25mg	Tea, csirkemell sonka[6], teljesörlésû kenyér[1,3,7], kígyó uborka, margarin E: 188,13kcal Zsír: 3,50g Tel.zsír.: 0,12g Feh.: 8,49g CH: 30,44g Cuk: 1,01g Só: 0,93g Ca: 25,17mg	tej 1,5%[7], párizsi, teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 223,77kcal Zsír: 5,59g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 11,41g CH: 31,70g Cuk: 8,11g Só: 1,47g Ca: 188,39mg
Tízórai	kiwi E: 36,54kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: g Feh.: 0,60g CH: 6,78g Cuk: 6,78g Só: 0,01g Ca: 22,80mg	alma E: 17,40kcal Zsír: 0,20g Tel.zsír.: g Feh.: 0,20g CH: 3,50g Cuk: 3,50g Só: 0,00g Ca: 5,25mg	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	narancs E: 20,70kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: g Feh.: 0,30g CH: 4,25g Cuk: 4,25g Só: 0,00g Ca: 21,90mg	gyümölcslé rostos 100%-os E: 77,40kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0,30g CH: 18,45g Cuk: g Só: g Ca: mg
Ebéd	Spenót mártás[1,7], Fõtt burgonya fél adag, Fõtt tojás[3], teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 287,75kcal Zsír: 7,22g Tel.zsír.: 1,52g Feh.: 13,44g CH: 41,70g Cuk: 3,05g Só: 1,06g Ca: 163,70mg	Húsos rakott tészta[1,7] E: 305,07kcal Zsír: 12,31g Tel.zsír.: 2,77g Feh.: 16,62g CH: 31,09g Cuk: 1,02g Só: 0,80g Ca: 106,71mg	Húsgombóc[3], Paradicsommártás[1,9], kenyér[1,3,7] E: 345,66kcal Zsír: 8,25g Tel.zsír.: 0,55g Feh.: 16,46g CH: 50,50g Cuk: 0,34g Só: 1,71g Ca: 23,90mg	Palócleves sertés[1,7], Mákos tészta[1] E: 406,70kcal Zsír: 13,86g Tel.zsír.: 2,79g Feh.: 17,55g CH: 52,00g Cuk: 1,91g Só: 0,98g Ca: 191,39mg	Rostonsült csirkemell[1,3,7,9], Párolt rizs E: 237,88kcal Zsír: 3,49g Tel.zsír.: 0,52g Feh.: 17,95g CH: 33,43g Cuk: 0,01g Só: 0,71g Ca: 4,05mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém[1,7], félbarna kenyér[1,3,7], savanyú káposzta E: 200,43kcal Zsír: 3,99g Tel.zsír.: 0,72g Feh.: 10,24g CH: 30,61g Cuk: 3,84g Só: 1,94g Ca: 70,51mg	Fõtt tojás[3], kukoricás kenyér[1,3,7], kápia paprika, margarin E: 244,29kcal Zsír: 7,12g Tel.zsír.: 0,96g Feh.: 9,19g CH: 35,16g Cuk: 0,18g Só: 2,06g Ca: 19,66mg	teavaj[7], kifli[1,3], paradicsom E: 858,10kcal Zsír: 80,48g Tel.zsír.: 38,70g Feh.: 5,16g CH: 27,30g Cuk: 4,50g Só: 0,67g Ca: 47,44mg	kockasajt[7], félbarna kenyér[1,3,7], póréhagyma E: 218,56kcal Zsír: 2,78g Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 10,49g CH: 37,50g Cuk: 5,42g Só: 1,38g Ca: 166,02mg	gyümölcs joghurt[7], sajtos bagett[1,7] E: 354,25kcal Zsír: 6,44g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 6,35g CH: 68,68g Cuk: 7,68g Só: 0,36g Ca: 152,40mg
Energia:	798,97kcal	721,48kcal	1 592,11kcal	834,09kcal	893,30kcal
Zsír:	18,55g	20,29g	99,38g	20,24g	15,52g
Telített zsírsav:	5,40g	3,76g	43,05g	3,96g	5,14g
Fehérje:	34,69g	30,95g	36,70g	36,84g	36,01g
Szénhidrát:	121,22g	101,79g	134,87g	124,19g	152,26g
Cukrok:	21,91g	6,36g	38,49g	12,59g	15,80g
Só:	3,67g	3,67g	3,53g	3,29g	2,54g
Ca:	441,50mg	150,84mg	387,98mg	404,48mg	344,84mg

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!