Cecey Bölcsõde

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfõ	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	Kalács, tej 1,5%$_{7}$ E: 168,48kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 26,74g Só: 0,44g Zsír: 4,43g Feh.: 5,23g Cuk: 1,05g Ca: 29,06mg	Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, párizsi, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 122,60kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 14,60g Só: 0,92g Zsír: 5,74g Feh.: 2,98g Cuk: 0,09g Ca: 8,25mg	Zala felvágott$_{6}$, tej 1,5%$_{7}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, kígyó uborka E: 104,72kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 10,54g Só: 0,72g Zsír: 4,40g Feh.: 5,61g Cuk: 1,11g Ca: 25,98mg	Tavaszi felvágott$_{6}$, Tea, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 136,99kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 19,65g Só: 0,75g Zsír: 4,02g Feh.: 5,36g Cuk: 0,30g Ca: 15,18mg
Tízórai	gyümölcslé rostos 100%-os E: 7,74kcal Tel.zsír.: g CH: 1,85g Só: g Zsír: g Feh.: 0,03g Cuk: g Ca: mg	alma E: 10,44kcal Tel.zsír.: g CH: 2,10g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,12g Cuk: 2,10g Ca: 3,15mg	banán E: 42,00kcal Tel.zsír.: g CH: 9,68g Só: 0,02g Zsír: 0,04g Feh.: 0,52g Cuk: 9,68g Ca: 2,40mg	mandarin E: 18,76kcal Tel.zsír.: g CH: 3,92g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,28g Cuk: 3,92g Ca: 9,20mg
Ebéd	Finomfõzelék$_{1,7}$, Sült virsli, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 270,86kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 45,27g Só: 1,33g Zsír: 5,41g Feh.: 9,61g Cuk: 6,23g Ca: 84,88mg	Sertésraguleves tárkonyos$_{7,9}$, Burgonyás tészta$_{1}$ E: 402,60kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 55,98g Só: 0,57g Zsír: 12,02g Feh.: 16,39g Cuk: 3,61g Ca: 86,43mg	Csikóstokány$_{1,7}$, Tészta köret$_{1}$ E: 236,05kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 38,92g Só: 0,07g Zsír: 5,59g Feh.: 7,08g Cuk: 1,71g Ca: 29,42mg	Nudli$_{1,3}$, Porcukor szórat, sárgabarack lekvár E: 283,60kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 62,47g Só: 0,71g Zsír: 0,82g Feh.: 5,92g Cuk: 2,06g Ca: 20,01mg
Uzsonna	margarin, paradicsom, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, sonkás felvágott E: 188,07kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 27,16g Só: 1,07g Zsír: 4,90g Feh.: 8,67g Cuk: 3,60g Ca: 32,60mg	Körözött$_{7}$, félbarna kenyér$_{1,3,7}$, lilahagyma E: 253,79kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 34,05g Só: 1,33g Zsír: 7,09g Feh.: 12,99g Cuk: 7,86g Ca: 167,12mg	teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom, vajkrém$_{7}$ E: 156,06kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 19,86g Só: 0,39g Zsír: 6,53g Feh.: 4,28g Cuk: 1,23g Ca: 16,67mg	Kifli$_{1,3}$, Kenõmájas$_{6,7}$ E: 172,40kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 22,86g Só: 1,18g Zsír: 5,82g Feh.: 6,94g Cuk: g Ca: 10,44mg
Energia:	635,15kcal	789,42kcal	538,83kcal	611,75kcal
Zsír:	14,73g	24,97g	16,56g	10,78g
Telített zsírsav:	3,19g	8,67g	5,76g	4,03g
Fehérje:	23,54g	32,49g	17,49g	18,50g
Szénhidrát:	101,01g	106,73g	78,99g	108,90g
Cukrok:	10,88g	13,66g	13,72g	6,28g
Só:	2,84g	2,82g	1,21g	2,65g
Ca:	146,54mg	264,95mg	74,47mg	54,83mg

Allergének:
. 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
ermékek 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

) változás jogát fenntartjuk!