állítva: 2026.10.12. 08:43:31 Korcsoport: Bölcsõde Elõállító: Egri Bölcsõdei és Óvodai Intézmény

Cecey Bölcsõde

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, sajtos bagett$_{1,7}$, margarin csökkentett zsírtartalmú, sonkás felvágott E: 245,69kcal Zsír: 6,57g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 9,49g CH: 37,71g Cuk: 0,61g Só: 1,34g Ca: 21,25mg	tej$_{7}$, kenyér, félbarna, burgonyás$_{1,3,7}$, kígyó uborka, natúr sajtkrém$_{7}$ E: 316,21kcal Zsír: 12,30g Tel.zsír.: 6,48g Feh.: 13,83g CH: 37,09g Cuk: 12,26g Só: 1,42g Ca: 283,11mg	Tonhalkrém$_{4,10}$, Tea, paradicsom, félbarna kenyér$_{1,3,7}$ E: 324,65kcal Zsír: 5,83g Tel.zsír.: 0,73g Feh.: 12,20g CH: 55,42g Cuk: 3,32g Só: 1,83g Ca: 32,65mg	Kalács, Kakaó$_{7}$, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 343,22kcal Zsír: 13,56g Tel.zsír.: 5,82g Feh.: 11,74g CH: 43,14g Cuk: 12,40g Só: 0,87g Ca: 259,14mg	Tojásrántotta$_{3}$, Tea, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom E: 235,55kcal Zsír: 8,05g Tel.zsír.: 1,67g Feh.: 10,92g CH: 29,57g Cuk: 1,27g Só: 0,85g Ca: 36,82mg
Tízórai	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	banán E: 73,50kcal Zsír: 0,07g Tel.zsír.: g Feh.: 0,91g CH: 16,94g Cuk: 16,94g Só: 0,04g Ca: 4,20mg	kiwi E: 60,90kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: g Feh.: 1,00g CH: 11,30g Cuk: 11,30g Só: 0,01g Ca: 38,00mg	alma E: 24,36kcal Zsír: 0,28g Tel.zsír.: g Feh.: 0,28g CH: 4,90g Cuk: 4,90g Só: 0,01g Ca: 7,35mg	mandarin E: 32,83kcal Zsír: 0,21g Tel.zsír.: g Feh.: 0,49g CH: 6,86g Cuk: 6,86g Só: 0,00g Ca: 16,10mg
Ebéd	Tökfõzelék$_{1,7}$, Fasírt (sertés)$_{1,3,7}$, kenyér$_{1,3,7}$ E: 459,74kcal Zsír: 19,10g Tel.zsír.: 3,14g Feh.: 20,65g CH: 49,90g Cuk: 12,58g Só: 1,45g Ca: 173,91mg	Tejszínes csirkemell csíkok$_{1,7}$, Bulgur köret$_{1}$ E: 315,41kcal Zsír: 8,68g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 21,67g CH: 40,26g Cuk: 1,00g Só: 1,15g Ca: 38,41mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve$_{9}$, Túrós tészta sütõben sütve$_{1,7}$ E: 268,07kcal Zsír: 8,86g Tel.zsír.: 3,11g Feh.: 12,58g CH: 33,99g Cuk: 3,96g Só: 0,68g Ca: 75,05mg	Rizses pulyka$_{9}$, céklasaláta E: 297,81kcal Zsír: 8,15g Tel.zsír.: 0,47g Feh.: 15,02g CH: 40,04g Cuk: 3,98g Só: 0,75g Ca: 34,18mg	Brokkoli fõzelék$_{1,7}$, Sült csirkecombfilé, kenyér$_{1,3,7}$ E: 269,74kcal Zsír: 12,83g Tel.zsír.: 0,92g Feh.: 15,10g CH: 29,04g Cuk: 3,29g Só: 1,65g Ca: 141,45mg
Uzsonna	sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, kígyó uborka E: 213,01kcal Zsír: 6,14g Tel.zsír.: 2,14g Feh.: 13,44g CH: 25,82g Cuk: 2,14g Só: 1,84g Ca: 43,42mg	Tojáskrém$_{3,7,10}$, Tea, kenyér, fehér, alföldi kenyér, póréhagyma, sonkás felvágott E: 308,83kcal Zsír: 10,19g Tel.zsír.: 3,12g Feh.: 17,13g CH: 38,14g Cuk: 6,11g Só: 2,46g Ca: 109,01mg	teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, retek, magyaros vajkrém$_{7}$ E: 205,64kcal Zsír: 8,49g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 5,93g CH: 26,59g Cuk: 0,16g Só: 0,52g Ca: 36,60mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 262,71kcal Zsír: 12,10g Tel.zsír.: 3,82g Feh.: 10,09g CH: 29,33g Cuk: 0,02g Só: 1,98g Ca: 135,11mg	sajtos croissant E: 306,40kcal Zsír: 18,32g Tel.zsír.: g Feh.: 9,12g CH: 30,16g Cuk: g Só: 1,60g Ca: mg
Energia:	959,83kcal	1 013,95kcal	859,26kcal	928,09kcal	844,52kcal
Zsír:	32,01g	31,24g	23,79g	34,09g	39,41g
Telített zsírsav:	7,39g	11,88g	3,90g	10,10g	2,59g
Fehérje:	44,17g	53,55g	31,71g	37,13g	35,63g
Szénhidrát:	121,93g	132,43g	127,30g	117,42g	95,64g
Cukrok:	23,83g	36,31g	18,74g	21,30g	11,42g
Só:	4,64g	5,06g	3,04g	3,60g	4,10g
Ca:	282,38mg	434,72mg	182,30mg	435,78mg	194,37mg

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 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

A változás jogát fenntartjuk!