Kiállítva: 2026.10.26. 09:57:58 Korcsoport: Bölcsõde Elõállító: Egri Bölcsõdei és Óvodai Intézmény

Cecey Bölcsõde

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Reggeli	tej 1,5%$_{7}$, lekváros bukta$_{1,3,7}$ E: 259,00kcal Zsír: 6,00g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 10,80g CH: 39,10g Cuk: 10,60g Só: 0,27g Ca: 228,00mg	Zöldáru paprika, Tea, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 151,22kcal Zsír: 5,06g Tel.zsír.: 1,45g Feh.: 5,67g CH: 20,58g Cuk: 0,30g Só: 0,85g Ca: 19,26mg	Tejeskávé$_{7}$, teavaj$_{7}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, kígyó uborka E: 373,48kcal Zsír: 18,29g Tel.zsír.: 8,90g Feh.: 11,19g CH: 40,57g Cuk: 11,40g Só: 0,64g Ca: 263,63mg	Mozaik felvágott, Margarin, Tea, kenyér, fehér, alföldi kenyér, póréhagyma E: 151,77kcal Zsír: 2,69g Tel.zsír.: 0,65g Feh.: 4,29g CH: 28,45g Cuk: 2,22g Só: 0,85g Ca: 38,80mg	margarin, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, tej 1,5%$_{7}$, párizsi sajtos, sertés, kápia paprika E: 227,90kcal Zsír: 8,24g Tel.zsír.: 2,32g Feh.: 10,88g CH: 27,21g Cuk: 8,06g Só: 0,91g Ca: 229,18mg
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	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	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	mandarin E: 23,45kcal Zsír: 0,15g Tel.zsír.: g Feh.: 0,35g CH: 4,90g Cuk: 4,90g Só: 0,00g Ca: 11,50mg	Rostos gyümölcslé E: 51,60kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 0,20g CH: 12,30g Cuk: g Só: g Ca: mg
Ebéd	Zöldbabfõzelék$_{1,7}$, Sertéspörkölt feltét, félbarna kenyér$_{1,3,7}$ E: 429,29kcal Zsír: 13,58g Tel.zsír.: 2,56g Feh.: 24,20g CH: 50,90g Cuk: 10,90g Só: 1,47g Ca: 193,19mg	Csirkepaprikás$_{7}$, Tészta köret$_{1}$ E: 315,95kcal Zsír: 14,29g Tel.zsír.: 1,50g Feh.: 14,92g CH: 38,62g Cuk: 1,34g Só: 0,56g Ca: 36,11mg	Gulyásleves sertésbõl, Nudli$_{1,3}$, Porcukor szórat E: 349,75kcal Zsír: 5,41g Tel.zsír.: 0,33g Feh.: 13,74g CH: 60,59g Cuk: 1,57g Só: 0,93g Ca: 29,72mg	Fokhagymás pulykatokány$_{7}$, Tört burgonya, vegyesvágott E: 263,73kcal Zsír: 12,68g Tel.zsír.: 1,67g Feh.: 14,01g CH: 22,58g Cuk: 1,33g Só: 1,02g Ca: 25,10mg	Rakott karfiol$_{7}$ E: 231,58kcal Zsír: 13,92g Tel.zsír.: 1,91g Feh.: 12,25g CH: 13,49g Cuk: 5,14g Só: 0,14g Ca: 53,80mg
Uzsonna	Olasz felvágott$_{6}$, Margarin, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom E: 126,17kcal Zsír: 2,63g Tel.zsír.: 0,70g Feh.: 4,31g CH: 21,17g Cuk: 2,54g Só: 0,45g Ca: 20,71mg	natúr sajtkrém$_{7}$, kukoricás kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom E: 291,81kcal Zsír: 12,14g Tel.zsír.: 6,89g Feh.: 6,69g CH: 38,36g Cuk: 3,00g Só: 2,58g Ca: 52,80mg	Májkrém$_{6}$, Zöldáru-pritamin paprika, félbarna kenyér$_{1,3,7}$ E: 215,89kcal Zsír: 4,31g Tel.zsír.: 1,16g Feh.: 8,96g CH: 35,04g Cuk: g Só: 1,50g Ca: 13,63mg	Tojáskrém$_{3,7,10}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 212,73kcal Zsír: 6,98g Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 8,53g CH: 28,69g Cuk: 0,66g Só: 0,83g Ca: 31,37mg	kifli$_{1,3}$, alma, kefir$_{7}$ E: 289,58kcal Zsír: 8,78g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 11,81g CH: 40,15g Cuk: 13,90g Só: 1,31g Ca: 288,94mg
Energia:	869,27kcal	779,68kcal	1 033,62kcal	651,68kcal	800,65kcal
Zsír:	22,76g	31,59g	28,11g	22,50g	30,94g
Telített zsírsav:	4,89g	9,84g	10,39g	4,05g	8,61g
Fehérje:	40,20g	27,58g	35,06g	27,18g	35,15g
Szénhidrát:	121,34g	101,82g	157,98g	84,62g	93,15g
Cukrok:	34,21g	8,89g	34,75g	9,10g	27,10g
Só:	2,19g	4,00g	3,12g	2,70g	2,36g
Ca:	476,11mg	130,06mg	312,38mg	106,77mg	571,91mg

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!