

Cecey Bölcsöde

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Reggeli	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 154,15kcal Tel:zsír: 1,03g CH: 24,85g Só: 0,59g Zsír: 4,20g Feh: 4,00g Cuk: 0,15g Ca: 14,06mg	Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ , sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 281,63kcal Tel:zsír: 4,33g CH: 34,48g Só: 1,47g Zsír: 9,75g Feh: 13,64g Cuk: 12,38g Ca: 264,17mg	Tea, kígyó uborka, kockasajt, kifli ^{1,3} E: 274,49kcal Tel:zsír: 1,05g CH: 52,02g Só: 1,43g Zsír: 2,52g Feh: 10,57g Cuk: 0,72g Ca: 104,33mg	tej ⁷ , briós ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 344,35kcal Tel:zsír: 5,66g CH: 44,79g Só: 0,83g Zsír: 12,78g Feh: 12,11g Cuk: 10,90g Ca: 253,91mg	Tea, párizsi sajtos, sertés, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 213,08kcal Tel:zsír: 2,12g CH: 30,03g Só: 1,01g Zsír: 6,90g Feh: 7,44g Cuk: 0,98g Ca: 78,09mg
Tízórai	banán E: 84,00kcal Tel:zsír: 9 CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	mandarin E: 37,52kcal Tel:zsír: 9 CH: 7,84g Só: 9 Zsír: 0,24g Feh: 0,56g Cuk: 7,84g Ca: 18,40mg	kiwi E: 30,45kcal Tel:zsír: 9 CH: 5,65g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh: 0,50g Cuk: 5,65g Ca: 19,00mg	narancs E: 33,12kcal Tel:zsír: 9 CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh: 0,48g Cuk: 6,80g Ca: 35,04mg	alma E: 24,36kcal Tel:zsír: 9 CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg
Ebéd	Stefánia vagdalt ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 366,83kcal Tel:zsír: 2,92g CH: 38,45g Só: 1,01g Zsír: 13,87g Feh: 20,66g Cuk: 10,00g Ca: 188,24mg	Csirkepaprikás ⁷ , Bulgur köret E: 368,89kcal Tel:zsír: 3,13g CH: 32,97g Só: 0,77g Zsír: 15,27g Feh: 26,68g Cuk: 1,34g Ca: 46,14mg	Gulyásleves sertésből, Almás lepény ^{1,3,7} E: 325,02kcal Tel:zsír: 0,77g CH: 50,51g Só: 0,20g Zsír: 7,26g Feh: 12,27g Cuk: 8,66g Ca: 34,34mg	Fokhagymás sertésapró, Burgonyapüré, vegyesvágott E: 284,01kcal Tel:zsír: 1,83g CH: 28,97g Só: 0,78g Zsír: 10,59g Feh: 17,42g Cuk: 8,03g Ca: 135,80mg	Rakott karfiol E: 231,58kcal Tel:zsír: 1,91g CH: 13,48g Só: 0,14g Zsír: 13,92g Feh: 12,25g Cuk: 5,14g Ca: 53,80mg
Uzsonna	Zöldséges pizza ^{1,3,7} E: 272,80kcal Tel:zsír: 2,89g CH: 35,51g Só: 0,96g Zsír: 9,19g Feh: 10,23g Cuk: 2,24g Ca: 114,70mg	Tea, kukoricas kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 214,53kcal Tel:zsír: 3,43g CH: 34,76g Só: 2,03g Zsír: 6,16g Feh: 4,53g Cuk: 0,30g Ca: 22,23mg	Kenőmájás ^{6,7} , Zöldáru- pitamin paprika, tejesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 198,65kcal Tel:zsír: 2,57g CH: 26,21g Só: 1,04g Zsír: 6,45g Feh: 8,71g Cuk: 0,16g Ca: 17,00mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , félbarna kenyér ^{1,3,7} , retek E: 202,64kcal Tel:zsír: 1,67g CH: 27,23g Só: 1,15g Zsír: 6,73g Feh: 8,09g Cuk: 0,47g Ca: 28,77mg	kefir ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli ^{1,3} E: 386,23kcal Tel:zsír: 5,05g CH: 55,96g Só: 2,07g Zsír: 11,11g Feh: 15,18g Cuk: 6,91g Ca: 287,30mg
Energia: 877,79kcal		902,56kcal		828,62kcal	
Zsír: 27,34g		31,43g		16,53g	
Telített zsírsav: 6,84g		10,89g		4,39g	
Fehérje: 35,92g		45,41g		32,05g	
Szénhidrát: 118,18g		110,06g		134,38g	
Cukrok: 31,75g		21,86g		15,20g	
Só: 2,60g		4,26g		2,68g	
Ca: 321,80mg		350,94mg		174,66mg	
				864,12kcal	
				30,26g	
				9,16g	
				38,11g	
				107,79g	
				26,20g	
				2,77g	
				453,52mg	
				855,24kcal	
				32,21g	
				9,08g	
				35,15g	
				104,39g	
				17,93g	
				3,22g	
				426,53mg	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktétel és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!