

Cecey Bölcsőde

Étlap

2026. július 6 - 2026. július 10

Étkezés	2026.07.06 Hétfő	2026.07.07 Kedd	2026.07.08 Szerda	2026.07.09 Csütörtök	2026.07.10 Péntek
Reggeli	Tea, fűszeres vajkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 171,78kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 24,05g Só: 0,39g Zsír: 6,49g Feh.: 4,08g Cuk: 0,43g Ca: 13,90mg	Tejeskávé ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, póréhagyma, tavaszi felvágott ⁶ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 328,01kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 38,82g Só: 1,53g Zsír: 12,97g Feh.: 13,57g Cuk: 12,12g Ca: 273,84mg	Kenőmájás ^{6,7} , Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 264,60kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 41,67g Só: 1,95g Zsír: 6,24g Feh.: 10,04g Cuk: g Ca: 16,03mg	tej ⁷ , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 411,75kcal Tel.zsír.: 10,51g CH: 38,07g Só: 2,65g Zsír: 19,16g Feh.: 21,05g Cuk: 14,49g Ca: 571,62mg	Tea, csirkemell sonka ⁶ , margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 269,90kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 38,01g Só: 1,96g Zsír: 5,19g Feh.: 17,47g Cuk: 1,58g Ca: 39,47mg
Tízórai	alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg	Limonádé E: 23,31kcal Tel.zsír.: g CH: 5,24g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk: 0,24g Ca: 23,50mg	gyümölcsle rostos 100%-os E: 103,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Limonádé E: 23,31kcal Tel.zsír.: g CH: 5,24g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk: 0,24g Ca: 23,50mg	gyümölcsle rostos 100%-os E: 103,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Sóskafőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás ³ , kenyér ^{1,3,7} E: 415,04kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 53,27g Só: 1,81g Zsír: 14,18g Feh.: 17,05g Cuk: 7,72g Ca: 244,69mg	Temesvári pulykaragu ^{1,7} , Bulgur köret: E: 306,95kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 42,17g Só: 1,13g Zsír: 9,38g Feh.: 15,88g Cuk: 1,96g Ca: 47,31mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés apró: E: 301,52kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 25,15g Só: 0,75g Zsír: 12,06g Feh.: 21,81g Cuk: 5,85g Ca: 163,93mg	Csirkeraguleves ⁹ , Gyümölcsrizs cukormentes ⁷ , Porcukor szórát E: 164,53kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 21,10g Só: 0,79g Zsír: 3,59g Feh.: 11,61g Cuk: 6,71g Ca: 101,11mg	Burgonyapüré ⁷ , Halpogácsa (Halfasírt) ^{1,3,4,7} , csemegeuborka E: 292,68kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 32,30g Só: 3,68g Zsír: 12,44g Feh.: 12,54g Cuk: 5,16g Ca: 97,99mg
Uzsonna	Körözött ⁷ , Zöldáru paprika, kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} E: 227,80kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 27,30g Só: 1,12g Zsír: 7,36g Feh.: 12,65g Cuk: 6,20g Ca: 162,84mg	Sajtkrém házi ⁷ , kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 263,19kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 28,03g Só: 1,68g Zsír: 10,59g Feh.: 13,57g Cuk: 1,88g Ca: 262,45mg	Tojás karika ³ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kaliforniai paprika, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 235,56kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 37,12g Só: 0,92g Zsír: 5,82g Feh.: 8,40g Cuk: 0,30g Ca: 30,32mg	Házi húskrém ^{1,7} , savanyú káposzta, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 217,43kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 30,50g Só: 1,80g Zsír: 4,70g Feh.: 12,65g Cuk: 3,47g Ca: 70,13mg	kifli ^{1,3} , joghurt natur poharas kicsi ⁷ E: 181,70kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 32,84g Só: 0,74g Zsír: 2,28g Feh.: 7,26g Cuk: 4,14g Ca: 122,44mg
Energia:	849,42kcal	921,46kcal	904,88kcal	817,03kcal	847,48kcal
Zsír:	28,43g	33,00g	24,12g	27,52g	19,91g
Telített zsírsav:	9,12g	13,28g	5,38g	11,87g	4,21g
Fehérje:	34,18g	43,05g	40,65g	45,34g	37,67g
Szénhidrát:	111,62g	114,25g	128,53g	94,91g	127,75g
Cukrok:	21,35g	16,20g	6,15g	24,92g	10,87g
Só:	3,33g	4,34g	3,62g	5,24g	6,38g
Ca:	431,93mg	607,10mg	210,28mg	766,36mg	259,90mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!