

Cecey Bölcsőde

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	Tea, briós ^{1,3,7} , margarin E: 491,60kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 40,30g Só: 1,37g Zsír: 33,98g Feh.: 5,68g Cuk: 0,29g Ca: 13,52mg	Főtt virsli (sertés), Ketchup, tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 344,08kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 56,04g Só: 2,15g Zsír: 6,46g Feh.: 14,96g Cuk: 12,10g Ca: 260,20mg	Tea, pulykamell sonka, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, margarin E: 256,47kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 35,90g Só: 1,86g Zsír: 5,46g Feh.: 15,66g Cuk: 0,16g Ca: 63,84mg	Kakaó ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , pórégagyma, kockasajt ⁷ E: 341,30kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 49,45g Só: 1,43g Zsír: 8,36g Feh.: 16,53g Cuk: 17,54g Ca: 410,57mg	Tea, párizsi ⁶ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 314,37kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 31,87g Só: 1,80g Zsír: 14,62g Feh.: 12,61g Cuk: 3,36g Ca: 40,63mg
Tízórai	alma E: 24,36kcal Tel.zsír: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	banán E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	narancs E: 41,40kcal Tel.zsír: g CH: 8,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,60g Cuk: 8,50g Ca: 43,80mg	Karalábé, sárgarépa hasáb E: 35,23kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 7,03g Só: 0,26g Zsír: 0,18g Feh.: 1,13g Cuk: 7,03g Ca: 40,24mg	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
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , Csirkemájporékolt, gombás, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 418,12kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 49,22g Só: 1,55g Zsír: 11,47g Feh.: 28,60g Cuk: 7,25g Ca: 186,83mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel E: 174,50kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 22,24g Só: 0,11g Zsír: 7,97g Feh.: 3,18g Cuk: 0,70g Ca: 10,11mg	Rakott karfiol ⁷ E: 231,58kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 13,49g Só: 0,14g Zsír: 13,92g Feh.: 12,25g Cuk: 5,14g Ca: 53,80mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Bolognai makaróni ^{1,7} E: 473,58kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 46,08g Só: 0,70g Zsír: 22,25g Feh.: 22,06g Cuk: 2,43g Ca: 84,55mg	Rizses pulyka ⁹ E: 272,41kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 34,48g Só: 0,65g Zsír: 8,11g Feh.: 14,49g Cuk: 1,62g Ca: 20,18mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 185,30kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 27,22g Só: 1,24g Zsír: 4,06g Feh.: 9,75g Cuk: 3,33g Ca: 65,90mg	kápia paprika, kifli ^{1,3} , margarin E: 160,20kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 27,23g Só: 0,73g Zsír: 3,37g Feh.: 4,92g Cuk: g Ca: 14,04mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 309,04kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 50,90g Só: 3,22g Zsír: 7,09g Feh.: 9,69g Cuk: 3,67g Ca: 24,58mg	Zöldáru paprika, sonkás felvágott, félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 227,34kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 28,46g Só: 2,29g Zsír: 6,55g Feh.: 13,42g Cuk: 0,60g Ca: 30,80mg	kefir ⁷ , túró rudi ^{5,7} , kifli ^{1,3} E: 363,98kcal Tel.zsír: 8,98g CH: 44,94g Só: 1,31g Zsír: 14,02g Feh.: 14,26g Cuk: 6,90g Ca: 278,44mg
Energia:	1 119,38kcal	783,78kcal	838,49kcal	1 077,45kcal	985,55kcal
Zsír:	49,79g	17,90g	26,66g	37,33g	37,15g
Telített zsírsav:	5,76g	3,89g	4,23g	8,06g	9,51g
Fehérje:	44,31g	24,35g	38,20g	53,13g	41,76g
Szénhidrát:	121,65g	129,71g	108,79g	131,02g	118,29g
Cukrok:	15,76g	37,00g	17,47g	27,60g	18,88g
Só:	4,16g	3,04g	5,22g	4,69g	3,77g
Ca:	273,60mg	290,35mg	186,01mg	566,16mg	349,75mg

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!