

Cecey Bölcsöde

Étkeztető táblázat

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ , paradicsom E: 212,67kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 31,94g Só: 0,67g Zsír: 6,55g Feh.: 6,26g Cuk: 3,66g Ca: 48,43mg	rozsoskenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, tej ⁷ , sonkás felvágott, margarin E: 312,52kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 37,58g Só: 1,51g Zsír: 10,93g Feh.: 15,67g Cuk: 10,96g Ca: 266,64mg	Tea, teavaj ⁷ , kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 268,06kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 32,58g Só: 1,03g Zsír: 12,58g Feh.: 5,76g Cuk: 1,44g Ca: 25,78mg	Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , zala felvágott ⁶ , margarin E: 302,25kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 31,97g Só: 1,54g Zsír: 13,17g Feh.: 13,62g Cuk: 6,46g Ca: 158,82mg	Tojásrántotta ³ , Tea, paradicsom, margarin, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 252,02kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 27,40g Só: 0,85g Zsír: 10,97g Feh.: 10,63g Cuk: 3,64g Ca: 42,23mg
Tízórai	gyümölcslé 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	gyümölcslé 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	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	Sóskamártás, főtt burgonya, főtt tojás ^{1,3,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 343,43kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 51,35g Só: 1,16g Zsír: 8,59g Feh.: 13,92g Cuk: 2,53g Ca: 119,79mg	Temesvári pulykaragu ^{1,7} , Bulgur köret ¹ 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	Sajtos tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 164,60kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 22,67g Só: 0,42g Zsír: 5,06g Feh.: 6,73g Cuk: 0,82g Ca: 95,00mg	Csirkeraguleves ⁹ , Gyümölcsrizs (tejszínes) ⁷ E: 201,57kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 21,98g Só: 0,76g Zsír: 7,40g Feh.: 11,55g Cuk: 5,65g Ca: 79,55mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Párolt rizs E: 212,02kcal Tel.zsír: 0,11g CH: 28,07g Só: 0,20g Zsír: 6,46g Feh.: 9,24g Cuk: 0,08g Ca: 0,31mg
Uzsonna	Kenőmájas ^{6,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 202,11kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 27,57g Só: 1,58g Zsír: 6,12g Feh.: 8,88g Cuk: 1,36g Ca: 24,00mg	Tojás karika ³ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , margarin E: 119,57kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 15,06g Só: 0,72g Zsír: 4,51g Feh.: 4,50g Cuk: 0,05g Ca: 9,14mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} E: 190,73kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 30,90g Só: 0,93g Zsír: 4,02g Feh.: 7,47g Cuk: 5,65g Ca: 131,21mg	sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 206,55kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: g Zsír: 9,90g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: mg	joghurt natur poharas kicsi ⁷ , kifli teljes kiörlesű ¹ E: 218,50kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 36,69g Só: 0,76g Zsír: 3,05g Feh.: 8,55g Cuk: 4,24g Ca: 114,00mg
Energia:	861,41kcal	762,35kcal	726,58kcal	733,68kcal	717,34kcal
Zsír:	21,26g	24,88g	21,66g	30,53g	20,88g
Telített zsírsav:	8,19g	6,37g	10,40g	4,69g	2,64g
Fehérje:	29,46g	36,08g	20,36g	35,11g	28,82g
Szénhidrát:	135,46g	100,04g	110,75g	77,19g	99,16g
Cukrok:	7,56g	13,22g	7,90g	12,35g	14,96g
Só:	3,41g	3,36g	2,38g	2,31g	1,82g
Ca:	192,22mg	346,59mg	251,99mg	261,87mg	167,04mg

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!