

Cecey Bölcsöde

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Reggeli		Tea, zsemle ^{1,3,7} , kigyó uborka, margarin E: 185,95kcal Tel.zsír.: g CH: 33,95g Só: 0,88g Zsír: 3,30g Feh.: 4,94g Cuk: 0,34g Ca: 13,58mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 207,50kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 24,08g Só: 0,75g Zsír: 7,89g Feh.: 9,79g Cuk: 0,44g Ca: 31,03mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} , Tea E: 271,13kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g Zsír: 5,12g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg	Karamellás tej ⁷ , tavaszi felvágott ⁶ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 270,08kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 37,60g Só: 1,41g Zsír: 8,37g Feh.: 10,71g Cuk: 7,32g Ca: 151,71mg
Tízórai		Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 6,30g Ca: 9,45mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 21,78g Ca: 5,40mg	cseresznye E: 51,68kcal Tel.zsír.: g CH: 11,20g Só: 0,02g Zsír: 0,24g Feh.: 0,64g Cuk: 11,20g Ca: 13,04mg	Kiwi E: 54,81kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: 10,17g Ca: 34,20mg
Ebéd		Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , Csirkemájpörkölt, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 396,88kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 45,75g Só: 1,67g Zsír: 10,73g Feh.: 28,99g Cuk: 7,15g Ca: 181,63mg	Rakott karfiol zabpehellyel ^{1,7} E: 198,10kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 12,13g Só: 0,63g Zsír: 10,50g Feh.: 12,97g Cuk: 11,54g Ca: 59,80mg	Sült csirkecombfilé, Burgonyapüré ⁷ , Uborkasaláta E: 286,08kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 31,18g Só: 1,19g Zsír: 14,57g Feh.: 13,30g Cuk: 6,43g Ca: 139,42mg	Tavaszi rizses hús, céklasaláta E: 268,36kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 36,10g Só: 0,75g Zsír: 6,28g Feh.: 14,73g Cuk: 4,78g Ca: 42,86mg
Uzsonna		sonkás felvágott, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 166,76kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 24,89g Só: 2,05g Zsír: 4,48g Feh.: 6,40g Cuk: 1,04g Ca: 9,20mg	szeletelt sajt ⁷ , rozsoskenyér ^{1,3,7} , póréhagyma, margarin E: 313,28kcal Tel.zsír.: 8,46g CH: 23,66g Só: 1,56g Zsír: 16,65g Feh.: 16,82g Cuk: 2,11g Ca: 428,84mg	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 184,52kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 26,56g Só: 1,21g Zsír: 4,17g Feh.: 9,87g Cuk: 1,12g Ca: 31,01mg	joghurt ⁷ , kifli teljes kiőrlésű 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:	kcal	780,91kcal	813,38kcal	793,41kcal	811,75kcal
Zsír:	g	18,87g	35,12g	24,10g	18,23g
Telített zsírsav:	g	3,65g	11,68g	5,47g	3,18g
Fehérje:	g	40,69g	40,75g	32,53g	34,89g
Szénhidrát:	g	110,88g	81,66g	116,06g	120,55g
Cukrok:	g	14,83g	35,87g	27,76g	26,52g
Só:	g	4,62g	2,99g	2,71g	2,93g
Ca:	mg	213,86mg	525,06mg	393,26mg	342,77mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!