

Cecey Bölcsőde

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 24

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek
Reggeli	Tea, margarin, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika E: 189,45kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 32,87g Só: 0,58g Zsír: 3,70g Feh.: 5,79g Cuk: 0,16g Ca: 20,63mg	tej ⁷ , sonkás felvágott, zsemle ^{1,3,7} , margarin E: 347,10kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 40,21g Só: 2,30g Zsír: 11,88g Feh.: 19,54g Cuk: 11,20g Ca: 266,55mg	Tea, kígyó uborka, vajkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 228,53kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 34,79g Só: 0,61g Zsír: 6,81g Feh.: 6,73g Cuk: 1,86g Ca: 31,90mg	Tejeskávé ⁷ , szeletelt sajt ⁷ , margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 441,17kcal Tel.zsír.: 8,17g CH: 50,32g Só: 1,93g Zsír: 17,30g Feh.: 20,47g Cuk: 13,51g Ca: 501,04mg	Tea, fatörzs kifli ^{1,3,7} , margarin E: 214,10kcal Tel.zsír.: g CH: 36,51g Só: 0,44g Zsír: 4,13g Feh.: 4,29g Cuk: 4,40g Ca: 0,03mg
Tízórai	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	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	gyümölcslé rostos 100%-os E: 103,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 448,81kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 46,07g Só: 0,90g Zsír: 19,08g Feh.: 21,73g Cuk: 10,28g Ca: 195,66mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Vargabéles ^{1,3,7} E: 371,24kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 44,27g Só: 0,25g Zsír: 11,89g Feh.: 20,76g Cuk: 5,38g Ca: 78,34mg	Rakott karfiol csirkehússal bulgurral ^{1,7} , Sajt szórat ⁷ E: 224,97kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 14,93g Só: 0,72g Zsír: 11,46g Feh.: 15,80g Cuk: 5,22g Ca: 92,14mg	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} , Párolt rizs E: 290,07kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 35,13g Só: 0,72g Zsír: 8,20g Feh.: 18,60g Cuk: 1,00g Ca: 20,91mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , csemegeuborka E: 378,99kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 52,91g Só: 4,64g Zsír: 11,81g Feh.: 14,69g Cuk: 4,13g Ca: 61,37mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 202,85kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 34,14g Só: 1,69g Zsír: 2,49g Feh.: 10,67g Cuk: 2,14g Ca: 48,51mg	paradicsom, natúr sajtkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 203,72kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 29,65g Só: 1,19g Zsír: 6,44g Feh.: 6,53g Cuk: 3,50g Ca: 43,40mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} E: 299,93kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 53,70g Só: 1,56g Zsír: 4,30g Feh.: 11,23g Cuk: 5,65g Ca: 139,65mg	Csirkemellsonka ⁶ , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 190,73kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 30,98g Só: 2,40g Zsír: 3,60g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 3,53mg	gyümölcs joghurt ⁷ , kifli ^{1,3} E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 7,68g Ca: 160,84mg
Energia:	946,12kcal	945,37kcal	856,62kcal	945,28kcal	894,74kcal
Zsír:	25,36g	30,27g	22,57g	29,15g	20,66g
Telített zsírsav:	4,03g	11,43g	7,65g	10,50g	4,45g
Fehérje:	39,49g	46,86g	34,16g	47,29g	27,49g
Szénhidrát:	137,29g	119,37g	128,02g	121,66g	144,50g
Cukrok:	36,79g	20,33g	12,73g	14,75g	16,21g
Só:	3,23g	3,75g	2,89g	5,06g	6,07g
Ca:	270,79mg	411,79mg	263,68mg	548,97mg	222,24mg

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

A változás jogát fenntartjuk!