

Cecey Bölcsőde

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Reggeli	Tea, magyaros vajkrém ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 195,45kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 29,22g Só: 0,49g Zsír: 6,46g Feh.: 4,95g Cuk: 0,16g Ca: 15,03mg	Kalács, Kakaó ⁷ E: 309,84kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 43,12g Só: 0,67g Zsír: 9,89g Feh.: 11,73g Cuk: 12,38g Ca: 258,51mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 233,52kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 29,11g Só: 0,85g Zsír: 8,03g Feh.: 10,92g Cuk: 0,81g Ca: 37,03mg	tej ⁷ , póré hagyma, zala felvágott ⁶ , margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 404,62kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 42,14g Só: 2,32g Zsír: 17,22g Feh.: 19,74g Cuk: 15,64g Ca: 327,76mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Tea E: 271,12kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g Zsír: 5,11g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg
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	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	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	kiwi E: 60,90kcal Tel.zsír.: g CH: 11,30g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: 11,30g Ca: 38,00mg	mandarin E: 46,90kcal Tel.zsír.: g CH: 9,80g Só: g Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g Cuk: 9,80g Ca: 23,00mg
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , Sertéspörkölt feltét, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 487,15kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 62,57g Só: 1,36g Zsír: 11,64g Feh.: 31,54g Cuk: 7,62g Ca: 192,15mg	Sült csirkecombfilé, Párolt mexikói zöldségköret fél adag, Bulgur köret ¹ E: 238,35kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 27,44g Só: 1,04g Zsír: 12,06g Feh.: 12,21g Cuk: 2,11g Ca: 39,61mg	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Köményes sertésapró, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 373,32kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 51,31g Só: 2,13g Zsír: 9,99g Feh.: 18,01g Cuk: 15,05g Ca: 56,33mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3} , Kukoricapelyhes halfilé ⁴ , Sárgarépa burgonyapüré ⁷ E: 314,80kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 40,95g Só: 2,15g Zsír: 8,00g Feh.: 18,43g Cuk: 4,13g Ca: 94,25mg	Káposztás kocka ¹ , gyümölcsle rostos 100%-os E: 339,27kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 66,57g Só: 0,03g Zsír: 4,75g Feh.: 6,28g Cuk: 11,76g Ca: 35,04mg
Uzsonna	kaliforniai paprika, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 216,99kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 40,30g Só: 2,32g Zsír: 3,63g Feh.: 5,27g Cuk: g Ca: 5,60mg	párizsi sajtos, sertés, paradicsom, félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 319,92kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 36,64g Só: 2,27g Zsír: 13,19g Feh.: 13,22g Cuk: 3,20g Ca: 172,80mg	szeletelt sajt ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , margarin E: 234,10kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 28,95g Só: 1,28g Zsír: 8,59g Feh.: 9,98g Cuk: 0,34g Ca: 170,55mg	sajtos bagett ^{1,7} , margarin E: 159,50kcal Tel.zsír.: g CH: 30,61g Só: 0,09g Zsír: 3,92g Feh.: 1,04g Cuk: g Ca: mg	kockasajt ⁷ , kifli ^{1,3} E: 142,84kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 23,88g Só: 0,80g Zsír: 2,22g Feh.: 6,61g Cuk: 0,38g Ca: 92,86mg
Energia:	934,39kcal	909,51kcal	945,94kcal	939,82kcal	800,14kcal
Zsír:	22,14g	35,33g	26,71g	29,75g	12,39g
Telített zsírsav:	2,07g	9,42g	5,67g	7,31g	4,13g
Fehérje:	42,15g	37,76g	40,21g	40,21g	22,31g
Szénhidrát:	139,09g	115,70g	133,57g	125,00g	147,38g
Cukrok:	14,78g	26,19g	40,40g	31,07g	30,95g
Só:	4,18g	3,99g	4,31g	4,57g	1,12g
Ca:	223,27mg	514,72mg	269,91mg	460,01mg	360,69mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!