

Cecey Bölcsöde

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Kakaó, natúr sajtkrém, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 378,87kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 51,50g Só: 1,11g Zsír: 12,43g Feh.: 14,80g Cuk: 12,65g Ca: 294,54mg	Tea, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 179,81kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 23,18g Só: 1,15g Zsír: 6,65g Feh.: 6,55g Cuk: 1,71g Ca: 81,29mg	Tojásrántotta, Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 371,42kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 56,22g Só: 1,34g Zsír: 8,82g Feh.: 16,35g Cuk: 4,64g Ca: 63,02mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 329,60kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 39,67g Só: 1,03g Zsír: 14,00g Feh.: 10,80g Cuk: 10,65g Ca: 254,50mg	Zala felvágott, Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 349,95kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 56,02g Só: 1,62g Zsír: 7,85g Feh.: 13,39g Cuk: 4,34g Ca: 48,52mg
Tízórai	banán E: 73,50kcal Tel.zsír: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	őszibarack E: 41,30kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: 0,01g Zsír: 0,10g Feh.: 0,70g Cuk: 9,00g Ca: 8,70mg	sárgarépa E: 40,20kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 8,10g Só: 0,31g Zsír: 0,20g Feh.: 1,20g Cuk: 8,10g Ca: 46,00mg	szőlő E: 80,60kcal Tel.zsír: g CH: 18,10g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,60g Cuk: 18,10g Ca: 28,20mg	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	Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt feltét, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 315,58kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 33,15g Só: 0,69g Zsír: 11,18g Feh.: 19,26g Cuk: 7,90g Ca: 166,51mg	Kertészleves ^{1,9} , Tejszínes halfilé ^{1,4,7} , kukoricás bulgur ¹ E: 427,09kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 49,40g Só: 0,25g Zsír: 18,07g Feh.: 18,83g Cuk: 3,44g Ca: 110,67mg	Sárgarépafőzelék ^{1,7} , Sült virsli, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 322,60kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 56,82g Só: 2,43g Zsír: 5,42g Feh.: 10,65g Cuk: 9,21g Ca: 87,47mg	Rakott cukkini (csirke, zabpehely) ^{1,3,7} E: 187,85kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 16,02g Só: 0,52g Zsír: 11,46g Feh.: 9,62g Cuk: 15,59g Ca: 75,14mg	Bolognai spagetti ^{1,7} , Sajt szórat ⁷ E: 349,08kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 32,90g Só: 1,09g Zsír: 14,77g Feh.: 20,36g Cuk: 1,41g Ca: 198,82mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 141,94kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 18,52g Só: 1,23g Zsír: 3,85g Feh.: 8,12g Cuk: 3,94g Ca: 69,50mg	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 178,94kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 27,16g Só: 0,10g Zsír: 5,46g Feh.: 4,05g Cuk: 1,87g Ca: 20,36mg	Melegszendvics ^{1,3,6,7} , Tea E: 193,93kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 23,97g Só: 0,99g Zsír: 6,79g Feh.: 8,71g Cuk: 0,30g Ca: 97,25mg	Körözött ⁷ , Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 412,99kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 66,73g Só: 2,34g Zsír: 7,73g Feh.: 18,45g Cuk: 9,40g Ca: 182,15mg	Zöldáru paprika, kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kockasajt ⁷ E: 172,93kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 25,10g Só: 0,93g Zsír: 4,79g Feh.: 7,10g Cuk: 0,39g Ca: 98,08mg
Energia:	909,89kcal	827,14kcal	928,16kcal	1 011,04kcal	906,76kcal
Zsír:	27,53g	30,28g	21,23g	33,48g	27,81g
Telített zsírsav:	10,11g	6,82g	4,15g	11,98g	8,33g
Fehérje:	43,10g	30,13g	36,91g	39,47g	41,25g
Szénhidrát:	120,12g	108,73g	145,11g	140,53g	121,02g
Cukrok:	41,43g	16,03g	22,25g	53,74g	13,14g
Só:	3,06g	1,51g	5,08g	3,89g	3,65g
Ca:	534,75mg	221,02mg	293,74mg	539,98mg	355,92mg

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!