

Cecey Bölcsőde

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Reggeli	tej ⁷ , briós ^{1,3,7} , margarin E: 367,10kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 44,97g Só: 0,84g Zsír: 15,21g Feh.: 12,17g Cuk: 10,89g Ca: 253,49mg	Főtt virsli (sertés), Ketchup, Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 165,88kcal Tel.zsír.: g CH: 34,75g Só: 1,32g Zsír: 0,56g Feh.: 5,22g Cuk: 1,50g Ca: 14,23mg	Kakaó ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, margarin, sonkás felvágott E: 368,57kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 42,82g Só: 1,85g Zsír: 13,62g Feh.: 18,31g Cuk: 12,77g Ca: 275,74mg	Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , póréahagyma, kockasajt ⁷ E: 190,62kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 33,49g Só: 1,17g Zsír: 2,50g Feh.: 8,19g Cuk: 1,64g Ca: 111,85mg	Tea, párizsi ⁶ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 358,65kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 32,77g Só: 2,07g Zsír: 18,43g Feh.: 14,02g Cuk: 4,16g Ca: 45,83mg
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	banán E: 210,00kcal Tel.zsír.: g CH: 48,40g Só: 0,11g Zsír: 0,20g Feh.: 2,60g Cuk: 48,40g Ca: 12,00mg	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	nektarin E: 55,30kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 11,78g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 0,94g Cuk: 11,78g Ca: 5,00mg	körte E: 53,00kcal Tel.zsír.: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g Cuk: 12,00g Ca: 15,70mg
Ebéd	Spenót mártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás ³ E: 144,62kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 18,17g Só: 0,53g Zsír: 4,81g Feh.: 6,78g Cuk: 2,80g Ca: 142,37mg	Húsos rakott tészta ^{1,7} E: 305,07kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 31,09g Só: 0,80g Zsír: 12,31g Feh.: 16,62g Cuk: 1,02g Ca: 106,71mg	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , Húsgombóc (bulgurral) ^{1,3} E: 214,52kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 27,42g Só: 0,99g Zsír: 5,95g Feh.: 12,81g Cuk: 0,34g Ca: 18,90mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Túrós lepény ^{1,3,7} E: 302,63kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 26,50g Só: 0,75g Zsír: 13,09g Feh.: 18,40g Cuk: 4,28g Ca: 85,21mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Zöldséges bulgur E: 154,52kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 13,38g Só: 0,43g Zsír: 7,49g Feh.: 8,04g Cuk: 1,38g Ca: 9,81mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 230,85kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 39,25g Só: 1,00g Zsír: 2,80g Feh.: 11,87g Cuk: 1,38g Ca: 46,10mg	kifli ^{1,3} , margarin, paradicsom E: 176,10kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 26,99g Só: 0,80g Zsír: 5,36g Feh.: 4,82g Cuk: 4,00g Ca: 22,44mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 208,04kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 30,02g Só: 2,00g Zsír: 6,60g Feh.: 6,67g Cuk: 0,47g Ca: 13,37mg	Zöldáru paprika, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , sonkás felvágott, margarin E: 278,76kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 32,26g Só: 3,68g Zsír: 9,59g Feh.: 15,44g Cuk: 0,84g Ca: 27,20mg	kefir ⁷ , kifli ^{1,3} E: 254,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 1,31g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g Cuk: 6,90g Ca: 278,44mg
Energia:	777,37kcal	857,05kcal	871,73kcal	827,31kcal	820,94kcal
Zsír:	23,22g	18,42g	26,48g	25,63g	34,59g
Telített zsírsav:	6,61g	2,81g	6,29g	7,10g	4,70g
Fehérje:	31,22g	29,25g	38,39g	42,98g	33,87g
Szénhidrát:	109,38g	141,22g	118,36g	104,03g	91,30g
Cukrok:	22,07g	54,92g	31,68g	18,54g	24,44g
Só:	2,38g	3,03g	4,84g	5,60g	3,81g
Ca:	452,46mg	155,38mg	336,22mg	229,26mg	349,77mg

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!