

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2022.05.09. - 2022.05.13.

19.hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
Reggeli	Tej (7), Gabonapehely (1)		Gyümölcsstea, Rozskenyér (1), Flóra margarin, Trappista sajt (7), Uborka		Citromos tea, Zsemle (1), Flóra margarin, Soproni felvágott, retek		Tejescské (7), Félbarna kenyér (1), Retekkrém (7), Zöldpaprika		Tejescské (7), Kifli (1,7), Kenőmájás (6,10), Uborka			
	Energia: 192,01 Kcal / 802,6 KJ		Energia: 245,07 Kcal / 1024,39 KJ		Energia: 247,67 Kcal / 1035,26 KJ		Energia: 273,58 Kcal / 1143,56 KJ		Energia: 240,64 Kcal / 1005,88 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,30 g	3,50 g	3,39 g	9,01 g	10,20 g	4,34 g	7,10 g	10,78 g	3,06 g	14,37 g	6,67 g	2,98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,60 g	6,23 g	0,47 g	27,37 g	5,00 g	0,98 g	29,33 g	5,00 g	0,07 g	38,67 g	5,00 g	1,32 g	
allergének: 1,7		1,7		1		1,7		1,6,7,10				
Tízórai	Citromos tea		Limonádé		Gyümölcsivólé		Limonádé		Citromos tea			
	Energia: 23,90 Kcal / 99,90 KJ		Energia: 29,18 Kcal / 121,97 KJ		Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ		Energia: 29,18 Kcal / 121,97 KJ		Energia: 23,90 Kcal / 99,90 KJ			
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,05 g	0,08 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	1,30 g	0,36 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g
	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
5,28 g	5,00 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g	21,80 g	0,00 g	0,01 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g	
Ebéd	Édes-savanyú csirke (1,9), Párolt rizs, Alma		Burgonyafőzelék (1,7), Vagdalszelet (1,3,7), Narancs		Paradicsomos-tonhalas tészta (1,4), Alma		Májgaluskaleves (1,3,9), Túrógombóc zabpehellyel (1,3,7), Vaníliás joghurtöntet (7)		Sült csirkecombfilé, Zöldborsófőzelék (1,7,9), Banán			
	Energia: 420,92 Kcal / 1759,45 KJ		Energia: 459,73 Kcal / 1921,67 KJ		Energia: 404,26 Kcal / 1689,81 KJ		Energia: 471,60 Kcal / 1971,29 KJ		Energia: 458,71 Kcal / 1917,41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,78 g	9,91 g	1,13 g	18,53 g	14,48 g	3,19 g	24,74 g	12,69 g	3,98 g	28,63 g	15,43 g	4,79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,02 g	6,07 g	1,27 g	62,45 g	0,00 g	1,11 g	46,49 g	0,00 g	1,56 g	53,91 g	13,99 g	1,35 g	
allergének: 1,9		1,3,7		1,4		1,3,7,9		1,7,9				
Uzsonna	Citromos tea, Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Gépsonka, Zöldpaprika		Tej (7), Kalács (1,3,6,7)		Limonádé, Kölespudding gyümölcsöntettel (7)		Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér (1), Krémsajt (7,12), Paradicsom		Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Vajkrém (7), Paradicsom			
	Energia: 200,22 Kcal / 836,92 KJ		Energia: 258,32 Kcal / 1079,78 KJ		Energia: 344,32 Kcal / 1439,26 KJ		Energia: 195,30 Kcal / 816,35 KJ		Energia: 123,38 Kcal / 515,73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,75 g	6,17 g	1,26 g	11,52 g	7,21 g	3,36 g	4,95 g	2,11 g	0,85 g	5,37 g	6,48 g	0 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,95 g	5,00 g	1,03 g	36,54 g	2,80 g	0,69 g	75,10 g	52,81 g	0,32 g	26,27 g	5,00 g	0,79 g	
allergének: 1		1,3,6,7		7		1,7,12		1,7				

Nemzetközi kód - Allergén

-  1 - glutén
-  2 - rák
-  3 - tojás
-  4 - hal
-  5 - földimogyoró
-  6 - szója
-  7 - tejtermék, laktóz
-  8 - diófélék
-  9 - zeller
-  10 - mustár
-  11 - szezám
-  12 - kéndioxid, szulfid
-  13 - csillagfűrt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér