

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2022.08.01. - 2022.08.05.

31 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Karamellás tej (7), Fatörzs kifli (1,3,6,7), Flóra margarin	Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér (1), Húspástétom (3,7,10), Zöldhagyma	Tej (7), Kakaós gabonapehely (1)	Limonádé, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Flóra margarin, Főtt tojás (3), Zöldpaprika	Tej (7), Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Méz
	Energia: 418,15 Kcal / 1747,87 KJ	Energia: 213,39 Kcal / 891,97 KJ	Energia: 173,02 Kcal / 723,22 KJ	Energia: 216,71 Kcal / 905,85 KJ	Energia: 286,81 Kcal / 1198,87 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,72 g 10,72 g 3,83 g	7,88 g 7,32 g 1,85 g	8,80 g 3,40 g 3,04 g	8,11 g 8,46 g 0,80 g	10,78 g 7,60 g 2,39 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,10 g 39,46 g 0,60 g	27,19 g 5,00 g 1,12 g	26,60 g 4,98 g 0,43 g	25,76 g 5,00 g 0,40 g	43,68 g 12,15 g 1,07 g	
allergének: 1,3,6,7	1,3,7,10	1,7	1,3	1,7	
Tízórai	Gyümölcsivólé	Limonádé	Citromos tea	Limonádé	Citromos tea
	Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ	Energia: 29,18 Kcal / 121,97 KJ	Energia: 23,90 Kcal / 99,90 KJ	Energia: 29,18 Kcal / 121,97 KJ	Energia: 23,90 Kcal / 99,90 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	1,30 g 0,36 g 0 g	0,10 g 0,10 g 0 g	0,05 g 0,08 g 0 g	0,10 g 0,10 g 0 g	0,05 g 0,08 g 0 g
	Szénhidrát: Cukor: 0 g Só: 0,01 g	Szénhidrát: Cukor: 5,00 g Só: 0 g	Szénhidrát: Cukor: 5,00 g Só: 0 g	Szénhidrát: Cukor: 5,00 g Só: 0 g	Szénhidrát: Cukor: 5,00 g Só: 0 g
21,80 g	6,11 g	5,28 g	6,11 g	5,28 g	
Ebéd	Tavaszi rizeshús (9), Paradicsomsaláta, Alma	Csirke aprópecsenye, Finomfőzelék (1,7), Szőlő	Zöldségleves (1,9), Hercegnőburgonya sertéshússal (1,3,7), Káposztasaláta, Őszibarack	Karalábefőzelék (1,3), Sült virsli, Alma	Brassói aprópecsenye (1), Vajsburgonya (7), Csemege uborka (10)
	Energia: 320,69 Kcal / 1340,48 KJ	Energia: 365,44 Kcal / 1527,54 KJ	Energia: 511,71 Kcal / 2138,95 KJ	Energia: 307,73 Kcal / 1286,31 KJ	Energia: 547,57 Kcal / 2288,84 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	16,99 g 10,22 g 2,30 g	22,58 g 12,29 g 1,80 g	25,32 g 16,26 g 4,04 g	11,61 g 18,16 g 4,89 g	31,22 g 26,09 g 7,38 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,46 g 3,00 g 0,67 g	39,90 g 4,00 g 2,90 g	64,27 g 1,50 g 1,28 g	23,65 g 0 g 1,77 g	45,64 g 0 g 8,72 g	
allergének: 9	1,7	1,3,7,9	1,7	1,7,10	
Uzsonna	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Marhapárizsi, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Trappista sajt (7), Kígyóuborka	Limonádé, Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Csirkemell sonka, Piros retek	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Flóra margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka	Limonádé, Kifli (1,7), Kockasajt (7), Paradicsom
	Energia: 219,46 Kcal / 917,34 KJ	Energia: 241,54 Kcal / 1009,64 KJ	Energia: 198,38 Kcal / 829,23 KJ	Energia: 207,40 Kcal / 866,93 KJ	Energia: 154,29 Kcal / 644,93 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6,39 g 8,31 g 2,15 g	9,73 g 10,32 g 4,34 g	9,10 g 5,14 g 0,77 g	7,09 g 8,77 g 2,26 g	4,63 g 3,25 g 1,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,90 g 5,00 g 1,86 g	26,90 g 5,00 g 1,31 g	28,00 g 5,00 g 0,87 g	24,53 g 5,00 g 0,91 g	25,63 g 5,00 g 0,44 g	
allergének: 1	1,7	1	1	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