

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2023.06.26. - 2023.06.30.

26 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	<b>KAKAÓ, KALÁCS, FLÓRA MARGARIN</b>	<b>CITROMOS TEA, SZEZÁMOS ZSEMLE, KENŐMÁJAS, PARADICSOM</b>	<b>TEJ, ROZSKENYÉR, TONHALPÁSTÉTOM, KALIFORNIAI PAPRIKA</b>	<b>TEJESKÁVÉ, FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, CSIRKEMELL SONKA, PARADICSOM</b>	<b>TEJ, GRAHAM KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, MARHAPÁRIZSI, ZÖLDPAPRIKA</b>	
	Energia: 340Kcal /1423 KJ	Energia: 201 Kcal /841KJ	Energia: 281Kcal /1173 KJ	Energia: 277Kcal / 1158 KJ	Energia: 289Kcal /1207 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12g	12g	4g	7g	5g	1,5g
	14g	10g	3g	15g	8g	2g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47g	13g	0,7g	32g	5g	1g	
33g	0g	1g	37g	5g	1g	
allergének: 1,3,6,7	1,3,6,7,11	1,3,7,4,10	1,7	1,6,7		
Tízórai	<b>100% GYÜMÖLCSLÉ</b>	<b>100% GYÜMÖLCSLÉ</b>	<b>LIMONÁDÉ</b>	<b>100% GYÜMÖLCSLÉ</b>	<b>100% GYÜMÖLCSLÉ</b>	
	Energia: 102Kcal /428 KJ	Energia: 102Kcal/ 428 KJ	Energia: 29Kcal /122 KJ	Energia: 102 Kcal /428 KJ	Energia: 102Kcal / 428 KJ	
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav
	1,3g	0,4g	0g	0,1g	0,1g	0g
	1,3g	0,4g	0g	1,3g	0,4g	0g
Szénhidrát : 22g	Cukor: 0g	Só: 0g	Szénhidrát: 6g	Cukor: 5g	Só: 0g	
22g	22g	6g	22g	22g	22g	
Ebéd	<b>SERTÉSPÖRKÖLT, MEXIKÓI FŐZELÉK, BANÁN</b>	<b>VIRSLIPÖRKÖLT, KELKÁPOSZTA FŐZELÉK, ALMA</b>	<b>CSŐBENSÜLT ZÖLDSÉGEK CSIRKEMELLELE, BANÁN</b>	<b>FŐTT TOJÁS, PARAJMÁRTÁS, FŐTT BURGONYA, ALMA</b>	<b>MÁJGOMBÓC LEVES, GRÍZES TÉSZTA ÍZZEL</b>	
	Energia: 449Kcal /1875 KJ	Energia:411 Kcal / 1717KJ	Energia: 306 Kcal / 1282KJ	Energia: 317Kcal /1325 KJ	Energia: 501Kcal /2093 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	23g	15g	3g	14g	25g	6g
	20g	10g	3g	15g	12g	3g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55g	4g	1g	31g	0g	2g	
34g	0g	0,8g	34g	0g	0,8g	
allergének: 1,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1,3		
Uzsonna	<b>CITROMOS TEA, KIFLI, FLÓRA MARGARIN, FŐTT TOJÁSKARIKÁK, KÍGYÓUBORKA</b>	<b>TEJ, BELVITA KEKSZ SZELET</b>	<b>CITROMOS TEA, ALMÁS ZABPEHELY</b>	<b>GYÜMÖLCSZSIVÓ, KIFLI, KRÉMSAJT, KÍGYÓUBORKA</b>	<b>LIMONÁDÉ, ZSEMLE, TEAVAJ, ALMA</b>	
	Energia: 190Kcal /795 KJ	Energia: 165 Kcal /688 KJ	Energia: 221Kcal /924 KJ	Energia: 152Kcal /636 KJ	Energia: 280 Kcal /1171 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6g	6g	1,6g	9g	5g	2g
	6g	3g	1g	6g	3g	1g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26g	5g	0,7g	21g	0g	0,4g	
42g	17g	0,1g	23g	5g	0,5g	
allergének: 1,3,6,7,10	1,3,5,6,7,8	1,7	1,6,7	1,6,7		

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 - csillagfűt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér