

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2023.07.03. - 2023.07.07.

27 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	TEJESKÁVÉ, GRAHAM KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, TRAPPISTA SAJT, PARADICSOM	TEJ, FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, MÉZ	CITROMOS TEA, ROZSKENYÉR, FLÓRA MARGARIN, GÉPSONKA, PARADICSOM	TEJ, TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR, HÁZI MÁJPÁSTÉTOM, KÍGYÓUBORKA	KAKAÓ, GRAHAM KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, CSIRKEMELL SONKA, KALIFORNIAI PAPRIKA
	Energia: 332Kcal /1387 KJ	Energia: 287Kcal /1199KJ	Energia: 200Kcal /835 KJ	Energia: 269Kcal /1126 KJ	Energia: 315 Kcal /1318 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	16g 13g 6g	11g 8g 2,4g	8g 6g 1,3g	14g 10g 3,5g	16g 8g 2,6g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38g 5g 1,4g	44g 12g 1g	28g 5g 0,7g	30g 0g 1g	44g 10g 1g	
allergének: 1,7	1,7	1,7	1,3,7,1	1,7	
Tízórai	LIMONÁDÉ	100% GYÜMÖLCSLÉ	LIMONÁDÉ	100% GYÜMÖLCSLÉ	LIMONÁDÉ
	Energia: 69 Kcal /289 KJ	Energia: 102Kcal/ 428KJ	Energia: 29Kcal / 122 KJ	Energia: 102 Kcal /429 KJ	Energia: 29Kcal / 122 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav
	0,08g 0,02g 0g	1,3g 0,36g 0g	0,1g 0,1g 0g	1,3g 0,36g 0g	0,1g 0,1g 0g
	Szénhidrát: Cukor: 15g Só: 0g	Szénhidrát: Cukor: 0 Só: 0	Szénhidrát: Cukor: 5g Só: 0g	Szénhidrát: Cukor: 0g Só: 0g	Szénhidrát: Cukor: 5g Só: 0g
17g	22g	6g	21,8g	6g	
Ebéd	NATÚR CSIRKEMELL, HAGYMÁS BURGONYA, UBORKASALÁTA, ALMA	VAGDALT SZELET, ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK, BANÁN	GULYÁSLEVES, TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL	HÚSGOMBÓC, PARADICSOM MÁRTÁS, FÓTT BURGONYA, BANÁN	RAKOTT KARFIOL, ALMA
	Energia: 353Kcal /1475 KJ	Energia: 524Kcal /2192 KJ	Energia: 431Kcal /1800 KJ	Energia: 476Kcal /1988 KJ	Energia: 309Kcal /1291 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	20g 1g 1,3g	25g 16g 3g	20g 12g 4g	17g 10g 2g	16g 14g 3g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42g 1g 2g	69g 0g 1,3g	61g 17g 0,7g	78g 10g 1,5g	56g 0,2g 0,5g	
allergének: 1	1,3,7	1,3,7	1,3	1,3,7	
Uzsonna	GYÜMÖLCSZALATA, FATÖRZS KIFLI, TEAVAJ	LIMONÁDÉ, SZEZÁMOS ROZSOS ZSEMLE, MAGYAROS VAJKRÉM, KÍGYÓUBORKA	CITROMOS TEA, KIFLI, KOCKASAJT, ALMA	CITROMOS TEA, GYÜMÖLCSJOGHURT, KIFLI	GYÜMÖLCSZALATA, MOLNÁRKA, TEAVAJ
	Energia: 259 Kcal / 1083 KJ	Energia: 252 Kcal /1054 KJ	Energia: 176Kcal /764 KJ	Energia: 272Kcal /1137 KJ	Energia: 200 Kcal / 836 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	4g 13g 6g	5g 6g 2g	5g 4g 1,7g	8g 6g 3g	3g 12g 6g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32g 9g 0,3g	43g 15g 0,7g	30g 5g 0,5g	45g 18g 0,8g	19g 6g 0,3g	
allergének: 1,3,6,7	1,6,7,11	1,7,6	1,6,7	1,3,6,7	

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