

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2023.10.16. - 2023.10.20.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

42 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	CITROMOS TEA, FÉLBARNA KENYÉR, MUSTÁROS PÁRIZSIKRÉM, ZÖLDPAPRIKA	TEJ, TELJ.KIŐRL.KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, SOPRONI FELVÁGOTT, KÍGYÓUBORKA	TEJ, ROZSKENYÉR, TONHALPÁSTÉTOM, PARADICSOM	TEJ, VIRSLI, FÉLBARNA KENYÉR, KETCHUP	TEJESKÁVÉ, GRAHAM KENYÉR, TOJÁSKRÉM, KÍGYÓUBORKA										
	Energia: 208Kcal /871 KJ	Energia: 299Kcal /1248KJ	Energia: 279Kcal /1165 KJ	Energia: 361 Kcal /1510 KJ	Energia: 300Kcal / 1253 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	6g	8g	2g	13g	14g	5g	14g	10g	3g	19g	15g	6g	14g	9g	3g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28g	5g	1g	30g	0g	1g	33g	0g	1g	36g	3g	3g	40g	5g	1g	
allergének: 1,7,10	1,7	1,7,4	1,7	1,3,7,10											
Tízórai	CITROMOS TEA	100% GYÜMÖLCSLÉ	CITROMOS TEA	100% GYÜMÖLCSLÉ	CITROMOS TEA										
	Energia: 24Kcal /100 KJ	Energia: 102Kcal/ 428 KJ	Energia: 24 Kcal /100 KJ	Energia: 102Kcal /428 KJ	Energia: 24Kcal /100 KJ										
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír			
	0g	0g	0g	1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g			
	Szénhidrát	Cukor: 5g	Só: 0g	Szénhidrát:2g	Cukor: 0g	Só: 0g	Szénhidrát:5g	Cukor: 5g	Só: 0g	Szénhidrát:22g	Cukor: 0g	Só: 0g	Szénhidrát:5g	Cukor: 5g	Só: 0g
5g			2g			g			22g			g			
Ebéd	BÁCSKAI RIZESHÚS, CSEMEGE UBORKA, ALMA	NATÚR CSIRKEMELL, KUKORICAFŐZELÉK, BANÁN	PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC, FŐTT BURGONYA, BANÁN	MÁJGALUSKA LEVES, TEJBEDARA KAKAÓVAL	RAKOTT ZÖLDBAB, ALMA										
	Energia: 470Kcal /1964 KJ	Energia: 479Kcal / 2002KJ	Energia: 475Kcal /1988 KJ	Energia: 345 Kcal /1441 KJ	Energia: 321 Kcal /1340 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	18g	21g	7g	25g	13g	2g	17g	10g	2g	17g	8g	3g	16g	12g	3g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51g	0g	2g	65g	0g	1g	76g	10g	2g	51g	17g	1g	35g	0g	1g	
allergének: 1	1,7	1	1,7	1,3,7											
Uzsonna	KAKAÓ, KUKOIRCAPEHELY	CITROMOS TEA, KIFLI, TRAPPISTA SAJTKRÉM, KALIFORNIAI PAPRIKA	GYÜMÖLCSSTEAM, ZSEMLE, MAGYAROS VAJKRÉM, KÍGYÓUBORKA	CITROMOS TEA, ZSEMLE, FLÓRA MARGARIN, TAVASZI FELVÁGOTT, ZÖLDPAPRIKA	GYÜMÖLCSSTEAM, ZSEMLE, TEAVAJ, MÉZ										
	Energia: 216Kcal /902 KJ	Energia: 232Kcal /968 KJ	Energia:142 Kcal /592 KJ	Energia: 213 Kcal / 889 KJ	Energia: 247Kcal / 1032 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	9g	3g	2g	9g	11g	5g	4g	0g	0g	6g	8g	2g	4g	10g	5g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37g	10g	1g	24g	5g	1g	29g	5g	1g	30g	5g	1g	35g	12g	1g	
allergének: 1,3,5,6,7,8	1,6,7	1,6,7	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, szulfit
-  13 - csillagfűrt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér