

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.07.29. - 2024.08.02.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

31 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej Félbarna kenyér Sárgarépás margarin Vajretek	Tejeskávé Kifli Teavaj Méz	Tej Teljeskiőrlésű kenyér Zöldfűszeres túrókrém Kápia paprika	Tejeskávé Rozscipó Főtt virsli Ketchup	Kakaó Félbarna kenyér Flóra margarin Olasz felvágott Kaliforniai paprika
	Energia:272,72 Kcal/1139,97Kj	Energia:343,40 Kcal /1435,41Kj	Energia: 262,52 Kcal /1097,33 Kj	Energia: 359,87 Kcal /1504,26 Kj	Energia: 326,08 Kcal /1363,01 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	11,34g 10,46g 3,55g	9,10g 12,51g 6,11g	15,20g 7,79g 3,38g	16,69g 15,44g 6,07g	13,29g 10,92g 3,70g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,20g 3,75g 1,20g	48,20g 21,20g 0,55g	32,62g 0,00g 0,81g	38,20g 7,10g 2,06g	43,48g 9,99g 1,45g	
allergének: 1,7	1,7,3	1,7	1,7,6	1,7	
Tízórai	Limonádé	Limonádé	Gyümölcstea	Limonádé	Citromos tea
	Energia:29,18 Kcal /121,97 Kj	Energia: 29,18 Kcal/121,97 Kj	Energia: 28,43Kcal/118,84 Kj	Energia: 29,18 Kcal /121,97 Kj	Energia: 67,80 Kcal /283,40 Kj
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav
	0,10g 0,10g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,08g 0,07g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: Cukor: 15,99g Só: 14,99g 0,00g
6,11g	6,11g	5,23g	6,11g	15,99g	
Ebéd	Főtt csirkemell Vadas mártás Tészta köret Nektarin	Sült csirkecomb Burgonya főzelék Alma	Bácskai rizseshús Káposzta saláta Őszibarack	Májfelfújt Zöldbab főzelék Banán	Húsos karalábéleves Zabpelyhes túrógombóc Vaniliás joghurt öntet
	Energia: 620,30Kcal /2592,85 Kj	Energia: 388,19 Kcal /1622,63 Kj	Energia: 517,12 Kcal /2161,56 Kj	Energia: 490,84 Kcal /2051,71 Kj	Energia: 573,00 Kcal / 2395,15 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	33,46g 14,68g 1,49g	19,32g 13,60g 2,63g	19,35g 21,21g 3,54g	17,44g 24,39g 6,67g	38,13g 16,69g 4,69g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,36g 2,00g 6,44g	46,21g 0,00g 0,78g	61,13g 1,50g 0,52g	49,17g 0,00g 1,82g	72,64g 13,99g 4,19g	
allergének: 1,7,3,10	1,7		1,3,7	1,7,3	
Uzsonna	Citromos tea Zsemle Flóra margarin Tavaszi felvágott Zöldpaprika	Gyümölcstea Rozscipó Flóra margarin Gépsonka Uborka	Citromos tea Görögdinnye Babapiskóta	Citromos tea Burgonyás kenyér Krémsajt Paradicsom	Limonádé Belvita keksz szelet Alma
	Energia:256,69 Kcal / 1072,96 Kj	Energia:195,27 Kcal /816,23 Kj	Energia: 162,32Kcal /678,50 Kj	Energia: 207,33 Kcal /866,64 Kj	Energia: 78,49 Kcal /328,09 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	6,22g 7,55g 1,87g	7,47g 6,32g 1,26g	2,36g 1,29g 0,25g	4,96g 3,93g 2,08g	0,97g 1,01g 0,21g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,22g 14,99g 1,02g	25,33g 5,00g 0,24g	34,18g 20,98g 0,04g	37,10g 14,99g 0,94g	15,13g 5,00g 0,05g	
allergének:1,7	1	1,7,3	1,7	1,7,6	

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