

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.09.09. - 2024.09.13.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

37 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Olasz felvágott, Paradicsom	Tej, Rozscipó, Szezámos sajtkrém, Kaliforniai paprika	Kakaó, burgonyás kenyér, Flóra margarin, Sajtos párizsi, Kápia paprika	Tej, Zsemle, Tonhalmástétom, Kígyóuborka	Tejeskávé, Fatörzs kifli, Teavaj
	Energia: 282,18 Kcal /1179,51 KJ	Energia:350,23 Kcal /1463,96KJ	Energia: 337,31 Kcal /1409,96 KJ	Energia:284,72 Kcal /1190,13 KJ	Energia: 339,34 Kcal /1418,44 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	12,14g 10,35g 3,38g	15,83g 17,47g 7,32g	14,22g 12,08g 4,01g	14,94g 9,50g 3,30g	10,12g 15,82g 7,54g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,95g 5,00g 1,01g	32,12g 0,00g 0,86g	42,73g 9,99g 1,46g	34,18g 0,00g 1,15g	41,42g 9,49g 0,56g	
allergének: 1,7	1,7,11	1,7	1,7,4	1,7,3,6	
Tízórai	Gyümölcslé 100%	Citromos tea	Limonádé	Gyümölcstea	Gyümölcslé 100%
	Energia:102,36 Kcal /427,86 KJ	Energia: 67,80Kcal/ 283,40 KJ	Energia: 29,18Kcal /121,97 KJ	Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ	Energia: 102,36Kcal/427,86 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	1,30g 0,36g 0,00g	0,08g 0,07g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
21,80g 0,00g 0,01g	15,99g 14,99g 0,00g	6,11g 5,00g 0,00g	5,23g 5,00g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	
Ebéd	Sonkafelfújt, Zöldborsó főzelék, Alma	Harcspaprikás, Tészta köret, Banán	Csőben sült zöldségek csirkemellel, Körte	Húsos karalábé leves, Túrófelfújt, Szilva	Sült sertés szelet, Paradicsomos káposzta, Alma
	Energia: 392,91 Kcal /1642,36 KJ	Energia:368,04 Kcal /1538,41 KJ	Energia: 365,86 Kcal /1529,29 KJ	Energia:803,13 Kcal /3357,08 KJ	Energia:407,12 Kcal /1701,76 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	23,73g 12,40g 2,63g	18,93g 12,21g 1,74g	19,83g 19,19g 4,60g	33,58g 121,97g 20,72g	17,16g 15,61g 2,97g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,45g 0,33g 1,09g	44,78g 0,00g 6,04g	27,81g 0,00g 0,75g	93,43g 44,06g 8,17g	48,32g 8,49g 1,07g	
allergének: 1,7,3	1,7,3,4	1,7,3	1,7,3	1	
Uzsonna	Citromos tea, Korpás kifli, Natúr vajkrém, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Sárgarépás margarin, Paradicsom	Citromos tea, Vaníliás puding, Babapiskóta	Limonádé, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Házi májpástétom, Zöldpaprika
	Energia: 70,39Kcal /294,23 KJ	Energia: 209,05 Kcal /873,83 KJ	Energia:323,92 Kcal /1353,99 KJ	Energia: 174,17 Kcal / 728,03KJ	Energia:189,22 Kcal /790,94 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,30g 0,09g 0,00g	4,11g 7,34g 1,91g	7,01g 3,45g 1,54g	4,28g 4,77g 0,77g	7,72g 4,24g 0,85g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16,36g 14,99g 0,01g	29,56g 5,00g 0,75g	65,20g 49,90g 0,77g	27,70g 5,00g 0,81g	28,00g 5,00g 1,06g	
allergének:1,7	1,7	1,7,3,8	1,7	1,7,3	

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