

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.09.16. - 2024.09.20.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

38.hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Citromos tea, Félbarna kenyér, Főtt virsli, Ketchup	Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Húspástétom, Paradicsom	Kakaó, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Kaliforniai paprika	Tejeskávé, Félbarna kenyér, Körözött, Uborka	Tej, Rozscipó, Csirke májkrém, Zöldpaprika
	Energia: 326,67 Kcal /1365,48 KJ	Energia: 271,62Kcal /1135,37KJ	Energia:320,69 Kcal /1340,48 KJ	Energia:276,39 Kcal / 1155,31 KJ	Energia: 238,69 Kcal /997,72 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11,82g 12,53g 4,60g	13,90g 10,14g 3,51g	16,14g 9,70g 3,09g	14,06g 7,34g 3,06g	11,38g 7,00g 2,84g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,63g 17,09g 2,62g	30,86g 0,00g 0,98g	42,03g 9,99g 1,29g	38,20g 5,00g 1,19g	32,35g 0,00g 0,40g	
allergének: 1,7,6	1,7,3	1,7	1,7	1,7	
Tízórai	Limonádé	Gyümölcslé 100%	Gyümölcstea	Limonádé	Gyümölcstea
	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia: 102,36 Kcal/ 427,86 KJ	Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,10g 0,10g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
6,11g 5,00g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	5,23g 5,00g 0,00g	6,11g 5,00g 0,00g	5,23g 5,00g 0,00g	
Ebéd	Csirka aprópecsenye, Kukorica főzelék, Alma	Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sóska mártás, Banán	Sertés pörkölt, Párolt bulgur, Csemege uborka, Körte	Húsgombóc, Karfiol főzelék, Szilva	Meggyleves, sült csirkecomb filé, Vajas burgonya, Uborka saláta
	Energia: 410,21 Kcal /1714,68 KJ	Energia: 395,68 Kcal /1653,94 KJ	Energia:241,86 Kcal / 1010,97KJ	Energia: 287,51 Kcal /1201,79 KJ	Energia: 536,82 Kcal /2243,92 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	23,75g 13,82g 1,82g	22,15g 6,67g 1,47g	27,22g 15,75g 6,47g	16,34g 99,99g 12,89g	20,78g 15,76g 3,71g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,90g 0,00g 0,78g	59,98g 9,99g 1,02g	97,65g 0,00g 2,08g	32,00g 0,00g 0,85g	75,93g 19,88g 4,80g	
allergének: 1,7	1,7	1,7	1,7,3	1,7	
Uzsonna	Gyümölcstea, Kifli, Krémsajt, Uborka	Citromos tea, Zsemle, Flóra margarin, Edámi sajt, Zöldpaprika	Citromos tea, Graham kenyér, Natur vajkrém, Lilahagyma	Gyümölcstea, Korpás zsemle, Flóra margarin, Tavasz felvágott, Paradicsom	Citromos tea, Túró rudi, Babapiskóta, Alma
	Energia:159,89 Kcal /668,34 KJ	Energia:290,53 Kcal /1214,42 KJ	Energia:183,18 Kcal /765,69 KJ	Energia: 182,80Kcal /764,10 KJ	Energia: 275,40Kcal /1151,17 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	3,71g 4,85g 0,00g	9,39g 9,95g 4,15g	4,38g 0,49g 0,00g	5,50g 7,63g 1,93g	6,47g 6,87g 0,25g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,94g 5,00g 0,32g	40,09g 14,99g 1,05g	39,42g 14,99g 0,70g	21,16g 5,00g 0,71g	44,83g 20,98g 0,04g	
allergének:1,7	1,7	1,7	1,7	1,7,3,5,8	

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