

**Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága**

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.10.07. - 2024.10.11.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

41 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tejeskávé, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Kápia paprika	Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér, Mustáros párizsikrém, Zöldpaprika	Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Körözött, Uborka	Tej, Rozscipó, Szezámos sajtkrém, Kaliforniai paprika	Kakaó, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Jégrettek
	Energia: 287,56 Kcal /1202,00 KJ	Energia: 212,81 Kcal /889,55KJ	Energia:255,91 Kcal /1069,70 KJ	Energia:350,23 Kcal /1463,96 KJ	Energia:308,39 Kcal /1289,07 KJ
	Fehérje: 14,81g Zsír: 8,79g T.Zsír: 2,74g	Fehérje: 6,72g Zsír: 7,97g T.Zsír: 2,24g	Fehérje: 14,49g Zsír: 7,73g T.Zsír: 3,25g	Fehérje: 15,83g Zsír: 17,47g T.Zsír: 7,32g	Fehérje: 15,84g Zsír: 8,35g T.Zsír: 2,60g
	Szénhidrát: 37,18g Cukor: 5,00g Só: 1,27g	Szénhidrát: 26,48g Cukor: 5,00g Só: 1,25g	Szénhidrát: 31,79g Cukor: 0,00g Só: 0,81g	Szénhidrát: 32,12g Cukor: 0,00g Só: 0,86g	Szénhidrát: 42,34g Cukor: 11,64g Só: 1,09g
	allergének: 1,7	1,7,10	1,7	1,7,6,11	1,7
Tízórai	Gyümölcsstea	Gyümölcslé 100%	Gyümölcsstea	Mézes-citromos tea	Gyümölcsstea
	Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ	Energia:102,36 Kcal/ 427,86 KJ	Energia:28,43 Kcal / 118,84 KJ	Energia: 40,95 Kcal /171,17 KJ	Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ
	Fehérje: 0,01g Zsír: 0,00g T.Zsír: 0,00g	Fehérje: 1,30g Zsír: 0,36g T.Zsír: 0,00g	Fehérje: 0,01g Zsír: 0,00g T.Zsír: 0,00g	Fehérje: 0,06g Zsír: 0,01g T.Zsír: 0,00g	Fehérje: 0,01g Zsír: 0,00g T.Zsír: 0,00g
	Szénhidrát: 5,23g Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: 21,80g Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát: 5,23g Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: 9,82g Cukor: 9,05g Só: 0,00g	Szénhidrát: 5,23g Cukor: 5,00g Só: 0,00g
Ebéd	Gulyás leves, Tejbendara kakaó szórással	Sült csirkecomb filé, Mexikói főzelék, Alma	Csöben sült zöldségek csirkemellel, Körte	Bácskai rizseshús, Uborka saláta, Banán	Sült pulykacomb filé, Karfiol főzelék, Szőlő
	Energia: 430,65 Kcal / 1800,12KJ	Energia: 382,85 Kcal /1600,31 KJ	Energia: 365,86Kcal /1529,29 KJ	Energia: 517,10 Kcal / 2161,48 KJ	Energia:305,03 Kcal /1275,03 KJ
	Fehérje: 19,72g Zsír: 11,79g T.Zsír: 3,74g	Fehérje: 22,05g Zsír: 14,47g T.Zsír: 2,39g	Fehérje: 19,83g Zsír: 14,47g T.Zsír: 4,60g	Fehérje: 21,68g Zsír: 17,32g T.Zsír: 2,03g	Fehérje: 18,98g Zsír: 11,48g T.Zsír: 2,16g
	Szénhidrát: 60,70g Cukor: 16,98g Só: 0,65g	Szénhidrát: 40,12g Cukor: 4,00g Só: 0,88g	Szénhidrát: 27,81g Cukor: 0,00g Só: 0,75g	Szénhidrát: 67,65g Cukor: 1,00g Só: 0,81g	Szénhidrát: 70,49g Cukor: 0,36g Só: 0,80g
	allergének: 1,7	1,7	1,7,3		1,7
Uzsonna	Citromos tea, Kifli, Teavaj, Alma	Citromos tea, Házi barackos gyümölcs joghurt, Babapiskóta	Citromos tea, Zsemle, Natúr vajkrém, Paradicsom	Citromos tea, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Lekvár	Citromos tea, Keksz szelet, Szilva
	Energia: 268,32 Kcal / 1121,58 KJ	Energia:264,40 Kcal /1105,19 KJ	Energia:183,27 Kcal /766,07 KJ	Energia: 257,07 Kcal / 1074,55 KJ	Energia: 155,48Kcal / 649,91 KJ
	Fehérje: 3,31g Zsír: 10,24g T.Zsír: 4,64g	Fehérje: 8,96g Zsír: 1,31g T.Zsír: 0,36g	Fehérje: 4,11g Zsír: 0,40g T.Zsír: 0,01g	Fehérje: 4,05g Zsír: 4,97g T.Zsír: 0,82g	Fehérje: 2,08g Zsír: 91,46g T.Zsír: 11,14g
	Szénhidrát: 39,45g Cukor: 14,99g Só: 0,32g	Szénhidrát: 53,13g Cukor: 32,98g Só: 0,63g	Szénhidrát: 39,96g Cukor: 14,99g Só: 0,64g	Szénhidrát: 48,86g Cukor: 24,63g Só: 0,81g	Szénhidrát: 31,98g Cukor: 14,99g Só: 0,11g
	allergének:1,7,6	1,7,3	1,7,6	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, szulfít

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér