

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.10.28. - 2024.11.01.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

44 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Zöldpaprika	Tejeskávé, Félbarna kenyér, Teavaj, Méz	Tej, Csokis gabonagolyó	Kakaó, Burgonyás kenyér, Zöldfűszeres túrókrém, Zöldpaprika	
	Energia: 255,96 Kcal /1069,91 KJ	Energia: 364,89 Kcal /1525,24 KJ	Energia: 173,02 Kcal /723,22 KJ	Energia: 334,28 Kcal /1397,29 KJ	Energia: Kcal / KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	15,36g 8,16g 2,43g	10,20g 12,70g 6,11g	8,80g 3,40g 3,04g	15,30g 9,58g 3,82g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,10g 0,00g 0,67g	52,02g 21,20g 1,04g	26,60g 4,98g 0,43g	46,88g 9,99g 1,63g		
allergének: 1,7	1,7	1,7,6,5	1,7		
Tízórai	Alma	Szilva	Alma	Gyümölcslé	
	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ	Energia: 42,67 Kcal /178,36 KJ	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ	Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ	Energia: Kcal / KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	0,36g 0,36g 0,00g	0,72g 90,00g 10,62g	0,36g 0,36g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,30g 0,00g 0,01g	9,18g 0,00g 0,01g	6,30g 0,00g 0,01g	21,80g 0,00g 0,01g		
Ebéd	Majorannás pulykatokány, Tészta köret, Körte	Sült virsli, Finom főzelék, Banán	Paradicsom leves, Bácskai rizseshús, Szőlő	Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Körte	
	Energia: 414,87 Kcal /1734,16 KJ	Energia: 420,14 Kcal /1756,19 KJ	Energia: 635,05 Kcal /2654,51 KJ	Energia: 406,78 Kcal /1700,34 KJ	Energia: Kcal / KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	21,36g 12,90g 2,54g	14,37g 20,52g 5,38g	20,60g 24,14g 3,86g	18,00g 15,75g 6,37g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,79g 0,36g 6,18g	43,47g 4,00g 3,78g	82,42g 10,79g 0,86g	47,11g 0,00g 1,94g		
allergének: 1,7,3	1,7	1,3			
Uzsonna	Citromos tea, Korpás zsemle, Magyaros vajkrém, Jégretek	Gyümölcstea, Rozscipó, Flóra margarin, Sertés párizsi, Kápia paprika	Citromos tea, Graham kenyér, Krémsajt, Uborka	Citromos tea, Kifli, Kocka sajt, Alma	
	Energia: 146,53 Kcal /612,50 KJ	Energia: 210,78 Kcal /881,06 KJ	Energia: 223,97 Kcal /936,19 KJ	Energia: 219,40 Kcal /917,09 KJ	Energia: Kcal / KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	3,52g 0,56g 0,06g	5,33g 8,59g 2,16g	5,00g 5,11g 0,00g	4,75g 3,54g 1,56g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,14g 16,64g 0,34g	26,25g 5,00g 0,47g	38,20g 14,99g 0,70g	40,93g 14,99g 0,46g		
allergének: 1,7,6	1,7,6	1,7,6	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