

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.11.11. - 2024.11.15.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

46 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Tavaszi felvágott, Uborka	Kakaó, Kalács, Teavaj	Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Sertés párizsi, Jégrettek	Tejeskávé, Félbarna kenyér, Körözött, Póréhagyma	Tej, Burgonyás kenyér, Tonhalmástétom, Zöldpaprika
	Energia: 277,03 Kcal / 1157,99Kj	Energia:390,42 Kcal /1631,96Kj	Energia:274,71 Kcal /1148,29 Kj	Energia:288,55 Kcal /1206,14 Kj	Energia: 279,22 Kcal /1167,14 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	13,01g 10,54g 3,50g	11,85g 17,14g 8,19g	13,12g 11,35g 3,82g	14,72g 7,44g 3,06g	15,49g 9,94g 3,30g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,37g 0,00g 1,46g	46,75g 12,79g 0,69g	29,98g 1,65g 1,14g	40,35g 5,00g 1,19g	31,24g 0,00g 1,29g	
allergének: 1,7	1,7,3,6	1,7	1,7	1,7,3,10,4	
Tízórai	Mandarin	Alma	Körte	Alma	Gyümölcslé 100%
	Energia: 42,20 Kcal /176,40 Kj	Energia: 31,31Kcal/ 130,88 Kj	Energia:47,69 Kcal /199,34 Kj	Energia: 31,31 Kcal /130,88 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
	0,63g 0,27g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	0,36g 0,27g 0,00g	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:
8,82g 0,00g 0,00g	6,30g 0,00g 0,01g	10,80g 0,00g 0,01g	6,30g 0,00g 0,01g	21,80g 0,00g 0,01g	
Ebéd	Karalábé főzelék, Paprikás csirkemell gombóc, Banán	Sertés pörkölt, Főtt burgonya, Csemege uborka, Mandarin	Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék, Banán	Csöben sült brokkoli, Körte	Sült sertés szelet, Paradicsomos káposzta
	Energia: 385,99 Kcal /1613,44 Kj	Energia: 323,87Kcal / 1353,78Kj	Energia: 421,51 Kcal /1761,91 Kj	Energia:353,67 Kcal / 1478,34 Kj	Energia: 379,05 Kcal / 1584,43 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	19,62g 10,52g 2,02g	17,53g 9,00g 5,62g	18,61g 15,30g 2,93g	21,15g 17,63g 5,49g	17,12g 15,15g 2,90g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,25g 0,00g 1,06g	41,77g 0,00g 2,10g	91,38g 4,56g 0,71g	27,07g 0,00g 0,74g	42,72g 8,49g 1,10g	
allergének: 1,7,3	1,1	1,7	1,7,3	1	
Uzsonna	Gyümölcsstea, Zsemle, Krémsajt, Zöldpaprika	Citromos tea, Rozscipó, Tojáskrém, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Kifli, Magyaros vajkrém, Kápia paprika	Citromos tea, Házi barackos joghurt, Babapiskóta	Gyümölcsstea, Molnárika, Flóra margarin
	Energia: 190,30 Kcal /795,45 Kj	Energia: 252,01 Kcal / 1053,40Kj	Energia:117,18 Kcal /489,81 Kj	Energia: 264,40 Kcal /1105,19 Kj	Energia: 149,96 Kcal /626,83 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,74g 4,98g 0,00g	6,48g 6,93g 1,58g	3,05g 0,28g 0,01g	8,96g 1,31g 0,36g	2,52g 6,45g 1,69g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,22g 5,00g 0,64g	40,08g 14,99g 0,36g	23,66g 5,00g 0,31g	53,13g 32,98g 0,63g	18,64g 6,08g 0,29g	
allergének:1,7,6	1,7,3,10,6	1,7,6	1,7,3	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