

## Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

## Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

## Bölcsődés Heti étlap

2024.11.18. - 2024.11.22.

47 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

|                     | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| Reggeli             | Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Sajtos párizsi, Kápia paprika | Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek krém, Zöldpaprika        | Kakaó, Rozscipó, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Uborka | Tej, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Edámi sajt, Jégretek | Tej, Fatörzs kifli, Flóra margarin                                  |
|                     | Energia:292,48 Kcal /1222,57 KJ                                     | Energia: 262,54 Kcal /1097,42KJ                                   | Energia: 300,11 Kcal /1254,46 KJ                          | Energia: 311,37 Kcal /1301,53 KJ                            | Energia: 277,62 Kcal /1160,45 KJ                                    |
|                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                     | 13,54g 11,47g 3,82g   | 13,95g 6,76g 3,02g  | 14,62g 8,63g 2,59g  | 16,60g 13,22g 5,79g   | 10,72g 10,72g 3,83g   |
|                     | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 33,64g 0,00g 1,47g  | 36,24g 6,12g 0,87g  | 40,85g 9,99g 0,29g  | 31,39g 1,65g 1,48g  | 37,13g 4,49g 0,60g  |   |
| allergének: 1,7     | 1,7   | 1,7,6   | 1,7   | 1,7,3,6   |   |
| Tízórai             | Alma  | Narancs   | Gyümölcslé  | Mandarin,   | Alma  |
|                     | Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ                                      | Energia: 37,27 Kcal/155,79 KJ                                     | Energia:102,36 Kcal / 427,86 KJ                           | Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ                             | Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ                                      |
|                     | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv   | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv   | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv                                   | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv                                     | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv   |
|                     | 0,36g 0,36g 0,00g   | 0,54g 0,18g 0,00g   | 1,30g 0,36g 0,00g   | 0,63g 0,27g 0,00g   | 0,36g 0,36g 0,00g   |
|                     | Szénhidrát Cukor: 0,00g Só: 0,01g                                   | Szénhidrát: Cukor: 0,00g Só: 0,01g                                | Szénhidrát: Cukor: 0,00g Só: 0,01g                        | Szénhidrát: Cukor: 0,00g Só: 0,00g                          | Szénhidrát: Cukor: 0,00g Só: 0,01g                                  |
| 6,30g 0,00g 0,01g   | 7,65g 0,00g 0,01g   | 21,80g 0,00g 0,01g  | 8,82g 0,00g 0,00g   | 6,30g 0,00g 0,01g   |   |
| Ebéd                | Milánói makaróni, Banán   | Húsleves, Főtt csirkemell, Sóska mártás, Főtt burgonya, Alma      | Rakott sárgarépa, Körte                                   | Sült csirkecomb filé, Zöldbab főzelék, Alma                 | Tonhalrúd, Rizi-bizi, Csemege uborka, Banán                         |
|                     | Energia: 500,42 Kcal /2091,76 KJ                                    | Energia: 392,04 Kcal / 1638,73KJ                                  | Energia: 304,78 Kcal / 1273,98KJ                          | Energia:282,75 Kcal /1181,90 KJ                             | Energia: 550,96 Kcal /2303,01 KJ                                    |
|                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                     | 24,43g 14,74g 5,49g   | 23,97g 7,42g 1,53g  | 15,42g 8,40g 1,74g  | 17,51g 13,88g 2,56g   | 20,79g 21,82g 7,50g   |
|                     | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 66,56g 1,75g 1,53g  | 55,53g 9,99g 1,67g  | 41,00g 0,00g 2,62g  | 21,00g 0,00g 0,77g  | 67,47g 0,00g 1,90g  |   |
| allergének: 1,7,3   | 1,7,3   | 1,7,3   | 1,7,  | 1,7,3,4,10  |   |
| Uzsonna             | Citromos tea, Szezámós zsemle, Flóra margarin, Reszelt sajt, Uborka | Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Házi májpástétom, Savanyú káposzta | Citromos tea, Kifli, Teavaj, Alma                         | Gyümölcsstea, Korpás zsemle, Natúr vajkrém, Zöldpaprika     | Citromos tea, Graham kenyér, Flóra margarin, Zala felvágott, Uborka |
|                     | Energia:316,61 Kcal /1323,43 KJ                                     | Energia: 189,29 Kcal /791,23 KJ                                   | Energia: 268,32Kcal / 1121,58 KJ                          | Energia: 108,36 Kcal / 452,94 KJ                            | Energia:263,30 Kcal /1100,59 KJ                                     |
|                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                     | 10,54g 11,06g 4,34g   | 7,70g 4,21g 0,85g   | 3,31g 10,24g 4,64g  | 3,47g 0,54g 0,05g   | 7,46g 8,67g 2,23g   |
|                     | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 42,90g 14,99g 1,23g | 28,09g 5,00g 1,26g  | 39,45g 14,99g 0,32g   | 20,46g 5,00g 0,33g  | 38,09g 14,99g 1,21g   |   |
| allergének:1,7,6,11 | 1,7   | 1,7,6   | 1,7,6   | 1   |   |

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