

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2024.05.06. - 2024.05.10.

19 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej Graham kenyér Magyaros vajkrém Paradicsom	Kakaó Rozscipó Flóra margarin Trappista sajt Kígyóuborka	Tej Zsemle Flóra margarin Soproni felvágott Kaliforniai paprika	Tej Molnárka Teavaj	Tejeskávé Kifli Flóra margarin Gépsonka Kígyóuborka
	Energia:208,55 Kcal /871,74 KJ	Energia:351,79 Kcal /1470,48KJ	Energia: 318,69 Kcal / 1332,12KJ	Energia: 268,61 Kcal /1122,79 KJ	Energia: 261,87Kcal/1094,62 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
	11,06g 3,44g 1,64g	15,56g 13,85g 6,16g	13,57g 13,72g 4,70g	9,36g 14,85g 7,19g	13,71g 8,55g 2,73g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,08g 0,00g 0,96g	41,09g 9,99g 0,78g	35,09g 0,00g 0,92g	24,06g 1,08g 0,55g	32,40g 5,00g 0,79g	
allergének: 1,7	1,7	1,7,6	1,7	1,7,6	
Tízórai	Citromos tea	Gyümölcsivólé 100%	Limonádé	Limonádé	Citromos tea
	Energia: 23,90 Kcal /99,90 KJ	Energia: 102,36 Kcal/427,86 KJ	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia: 23,90Kcal/99,90 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
	0,05g 0,08g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,05g 0,08g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát: Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: Cukor: 5,00g Só: 0,00g	Szénhidrát: Cukor: 5,00g Só: 0,00g
5,28g	21,80g	6,11g	6,11g	5,28g	
Ebéd	Hentes tokány Főtt tészta Banán	Gulyásleves Túrófelfújt	Zöldséges Rizseshús Csemege uborka Alma	Egybensült vagdalt Tököfőzelék Banán	Sült csirkecombfilé Sóskamártás Főtt burgonya
	Energia:569,87 Kcal /2382,06 KJ	Energia:674,70 Kcal /2820,25 KJ	Energia: 324,75 Kcal /1357,46 KJ	Energia: 480,05 Kcal / 2006,61 KJ	Energia: 397,78 Kcal /1662,72 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
	26,17g 21,89g 5,37g	28,30g 26,79g 8,88g	19,32g 10,58g 4,37g	17,52g 16,24g 3,36g	19,40g 14,25g 2,64g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,00g 0,00g 9,58g	105,69g 44,30g 5,09g	44,31g 0,00g 1,68g	64,86g 4,20g 1,10g	46,24g 9,99g 0,95g	
allergének: 1,9,3	1,7,3	1,9	1,3,7	1,7	
Uzsonna	Citromos tea Félbarna kenyér Flóra margarin Párizsi Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kifli Teavaj Alma	Citromos tea Almás zabkása	Gyümölcsstea Teljeskiőrlésű kenyér Krémsajt Paradicsom	Citromos tea Félbarna kenyér Szendvicssajtkrém Paradicsom
	Energia: 108,05 Kcal /451,77 KJ	Energia: 228,94 Kcal /956,97 KJ	Energia: 220,99Kcal / 923,74 KJ	Energia: 174,83 Kcal / 730,79 KJ	Energia: 192,64Kcal / 805,24KJ
	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
	2,69g 7,99g 2,15g	3,23g 10,17g 4,63g	5,94g 2,93g 0,92g	4,59g 5,15g 0,04g	5,17g 5,46g 2,36g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5,99g 5,00g 0,47g	28,69g 5,00g 0,31g	41,84g 17,15g 0,13g	25,10g 5,00g 0,39g	30,04g 5,00g 0,81g	
allergének:1,7	1,7,6	1,7	1,7	1,7	

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