

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.08.26. - 2024.08.30.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

35 .hét

Bölcsődés Heti étlap

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tejeskávé Graham kenyér Flóra margarin Sajtos párizsi Paradicsom	Tej Kakaós kalács Flóra margarin	Kakaó Félbarna kenyér Flóra margarin Gépsonka Zöldpaprika	Tej Rozscipó Házi hűspástétom Uborka	Karamellás tej Félbarna kenyér Mustáros párizsikrém Kaliforniai paprika
	Energia: 305,43 Kcal /1276,70 KJ	Energia:295,55 Kcal 1235,40/KJ	Energia:318,23 Kcal /1330,20 KJ	Energia:270,41 Kcal /1130,31 KJ	Energia: 404,92 Kcal /1692,57 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	13,01g 11,14g 3,66g	11,52g 11,41g 4,13g	15,78g 9,42g 3,08g	12,92g 10,31g 3,47g	12,87g 10,69g 4,25g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,11g 5,00g 1,33g	36,55g 2,80g 0,70g	42,42g 9,99g 1,30g	31,24g 0,00g 0,60g	63,55g 34,97g 1,49g	
allergének: 1,7	1,7,3	1,7	1,7,3	1,7,10	
Tízórai	Gyümölcslé 100%	Limonádé	Gyümölcslé 100%	Limonádé	Gyümölcstea
	Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ	Energia: 29,18Kcal/ 121,97 KJ	Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ	Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav
	1,30g 0,36g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
21,80g 0,00g 0,01g	6,11g 5,00g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	6,11g 5,00g 0,00g	5,23g 5,00g 0,00g	
Ebéd	Sült pulyka combfilé Sajt mártás Párolt rizs Nektarin	Párolt csirkemell Mexikói főzelék Banán	Tejszínes currys csirke Tészta köret Alma	Stefánia vagdalt Burgonya főzelék Őszibarack	Szárnys májrizottó Reszelt sajt Uborka saláta
	Energia: 638,98 Kcal / 2670,94KJ	Energia: 421,95 Kcal /1763,75 KJ	Energia: 396,63 Kcal /1657,91 KJ	Energia:397,76 Kcal /1662,64 KJ	Energia: 409,24 Kcal /1710,62 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	28,07g 28,36g 8,46g	24,97g 10,86g 1,81g	24,54g 11,15g 2,02g	17,76g 12,46g 3,10g	22,73g 16,71g 6,06g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107,12g 0,36g 1,76g	55,03g 4,00g 0,94g	48,74g 0,00g 6,05g	52,70g 0,00g 0,90g	41,45g 1,00g 1,59g	
allergének: 1,7	1,7	1,7,3	1,7,3	7	
Uzsonna	Citromos tea Kifli Flóra margarin Trappista sajt szelet Kaliforniai paprika	Gyümölcstea Teljeskiőrlésű kenyér Tavaszi túrókrém Uborka	Gyümölcstea Házi meggyes joghurt Háztartási keksz	Citromos tea Rozsos magos zsemle Magyaros vajkrém Zöldpaprika	Limonádé Kifli Teavaj Alma
	Energia: 268,15 Kcal /1120,87 KJ	Energia: 189,69 Kcal /792,90 KJ	Energia: 246,45Kcal /1030,16 KJ	Energia: 147,73 Kcal /617,51 KJ	Energia: 229,70 Kcal /960,15 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	28,07g 28,36g 8,46g	24,97g 10,86g 1,81g	24,54g 11,15g 2,02g	17,76g 12,46g 3,10g	22,73g 16,71g 6,06g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107,12g 0,36g 1,76g	55,03g 4,00g 0,94g	48,74g 0,00g 6,05g	52,70g 0,00g 0,90g	41,45g 1,00g 1,59g	
allergének:1,7	1,7	1,7,3	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