

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.09.30. - 2024.10.04.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

40 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tejeskávé, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Zala felvágott, Kápia paprika	Kakaó, Foszlós kalács, Teavaj	Tejeskávé, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Főtt tojás, Uborka	Tej, Félbarna kenyér, Zöldfűszeres túrókeém, Lilahagyma	Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Csirkemáj pástétom, Savanyú káposzta
	Energia: 305,24 Kcal /1275,90 KJ	Energia: 390,42 Kcal /1631,96KJ	Energia: 304,56 Kcal /1260,52 KJ	Energia:293,85 Kcal /1228,29 KJ	Energia: 249,14 Kcal /1041,41 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	13,41g 11,35g 3,71g	11,85g 17,14g 8,19g	17,74g 11,20g 3,17g	14,62g 8,92g 3,63g	14,27g 7,30g 2,51g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,22g 5,00g 1,55g	46,75g 12,79g 0,69g	35,26g 5,00g 1,16g	38,96g 0,00g 1,65g	31,29g 0,00g 1,12g	
allergének: 1,7	1,7,6,3	1,7,3	1,7	1,7	
Tízórai	Mézes -citromos tea	Gyümölcslé 100%	Gyümölcstea	Mézes -citromos tea	Gyümölcslé 100%
	Energia:40,95 Kcal /171,17 KJ	Energia:102,36 Kcal/427,86 KJ	Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ	Energia:40,95 Kcal / 171,17 KJ	Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav
	0,06g 0,01g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g	0,06g 0,01g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
9,82g 9,05g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	5,23g 5,00g 0,00g	9,82g 9,05g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	
Ebéd	Párolt csirkemell,Finom főzelék, Banán	Sült pulykacomb filé, Sajt mártás, Párolt rizs, Szilva	Vagdalt, Zöldbab főzelék, Alma	Rakott sárgarépa, Körte	Sült csirkemell filé, Paradicsomos burgonya főzelék, Alma
	Energia:369,63 Kcal /1545,05 KJ	Energia: 631,90Kcal /2641,34 KJ	Energia:348,33 Kcal /1456,02 KJ	Energia: 304,78 Kcal /1273,98 KJ	Energia: 431,68 Kcal / 1804,42 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	23,11g 10,45g 1,76g	27,94g 117,95g 19,03g	16,54g 14,94g 3,12g	15,42g 8,40g 1,74g	21,67g 10,81g 1,57g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,84g 4,00g 2,94g	105,70g 0,36g 1,77g	35,89g 0,00g 1,10g	41,00g 0,00g 2,62g	60,50g 9,49g 1,08g	
allergének: 1,7	1,7,3	1,7,3	1,7,3	1,7	
Uzsonna	Gyümölcstea, Rozscipó, Krémsajt, Uborka	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Zöldpaprika	Citromos tea, Kekszes sütőtök golyó	Gyümölcstea, Szezámos zsemle, Flóra margarin, Tavasz felvágott, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Korpás kifli, Flóra margarin, Edami sajt, Uborka
	Energia:173,62 Kcal /725,73 KJ	Energia: 226,70 Kcal / 947,61 KJ	Energia:283,23 Kcal /1183,90 KJ	Energia: 243,77 Kcal / 1018,96 KJ	Energia: 178,16Kcal /744,71 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	3,61g 5,32g 0,00g	8,64g 5,23g 0,80g	4,47g 2,60g 0,59g	7,00g 8,34g 1,88g	5,54g 9,61g 4,15g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,49g 5,00g 0,01g	35,49g 14,99g 0,40g	59,51g 24,61g 0,28g	33,25g 5,00g 1,10g	16,71g 14,99g 0,42g	
allergének:1,7,6	1,7	1,7	1,7,6,11	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