

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2023.10.14. - 2023.10.18.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

42 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Sertés párizsi, Zöldpaprika	Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Kápia paprika	Tej, Rozscipó, Natúr vajkrém, Paradicsom	Tej, Graham kenyér, Gépsonka, Jégretek	Kakaó, Burgonyás kenyér, Sárgarépás szendvicsskrém, Uborka
	Energia: 287,61 Kcal /1202,21 KJ	Energia: 267,22 Kcal /1116,98KJ	Energia: 197,57 Kcal /825,84 KJ	Energia: 238,17 Kcal / 995,55 KJ	Energia: 305,05 Kcal /1275,11 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	12,49g 11,10g 3,65g	15,54g 8,07g 2,41g	9,74g 3,72g 1,64g	15,60g 4,84g 2,13g	13,67g 8,38g 3,97g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,30g 5,00g 1,10g	32,94g 0,00g 1,08g	31,12g 0,00g 0,27g	32,86g 1,65g 1,19g	43,34g 9,99g 1,20g	
allergének: 1,7	1,7	1,7,6	1,7	1,7	
Tízórai	Mézes-citromos tea	Alma	Gyümölcsle 100%	Alma	Szilva
	Energia: 10,95 Kcal /171,17 KJ	Energia: 31,31 Kcal/130,88 KJ	Energia:102,36 Kcal /427,86 KJ	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ	Energia: 42,67Kcal /178,36 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,06g 0,01g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	0,72g 90,00g 10,62g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
9,82g 9,05g 0,00g	6,30g 0,00g 0,01g	21,80g 0,00g 0,01g	6,30g 0,00g 0,01g	9,18g 0,00g 0,01g	
Ebéd	Sült virsli, Karalábé főzelék, Banán	Tonhalrúd, Burgonyapüré, Uborka saláta, Körte	Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Banán	Pulyka aprópecsenye, Sárgarépa főzelék, Körte	Rakott zöldbab, Alma
	Energia:370,89 Kcal /1550,32 KJ	Energia: 460,67 Kcal /1925,60 KJ	Energia: 560,34Kcal /2342,22 KJ	Energia:345,29 Kcal / 1443,31 KJ	Energia: 320,57 Kcal /1339,98 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	12,42g 17,89g 4,89g	20,06g 20,67g 4,95g	26,52g 17,86g 6,73g	18,21g 14,41g 2,64g	16,43g 12,13g 2,83g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,13g 0,00g 1,81g	48,06g 1,00g 0,85g	72,24g 0,00g 7,34g	74,88g 1,86g 1,17g	35,47g 0,00g 0,85g	
allergének: 1,7	1,7,4	1,7,3	1,7	1,7,3	
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kifli, Krémsajt, Uborka	Citromos tea, Házi mazsolás-vaníliai túrókrém, Babapiskóta	Gyümölcsstea, Zsemle, Húspástétom, Uborka	Citromos tea, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Edámi sajt, Zöldpaprika	Citromos tea, Korpás zsemle, Kocka sajt, Kápia paprika
	Energia: 159,89 Kcal /668,34 KJ	Energia: 254,90 Kcal /1065,48 KJ	Energia: 216,74Kcal /905,97 KJ	Energia: 283,33Kcal /1184,32 KJ	Energia: 188,54 Kcal /788,10 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	3,71g 4,85g 0,00g	10,74g 4,64g 2,16g	7,22g 6,92g 1,84g	9,50g 10,06g 4,15g	4,99g 3,51g 1,62g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,94g 5,00g 0,32g	41,43g 29,97g 0,11g	29,32g 5,00g 0,97g	37,92g 14,99g 1,21g	33,43g 14,99g 0,47g	
allergének:1,7,6	1,7,3	1,3,6,10	1,7	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 - kén-dioxid, szulfid
- 13 - csillagfűrt
- 14 - puhatestűek
- 15 - mesterséges édesítőszer
- 16- édesgyökér