

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.10.21. - 2024.10.25.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk!

Bölcsődés Heti étlap

43 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej, Zsemle, Flóra margarin, Lekvár	Tej, Rozscipó, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Paradicsom		Tejeskávé, Graham kenyér, Flóra margarin, Trappista sajt, Uborka	Kakaó, Kalács, Teavaj
	Energia: 293,53 Kcal /1226,96 KJ	Energia: 257,49 Kcal /1076,31KJ	Energia: Kcal / KJ	Energia: 292,39Kcal /1222,19 KJ	Energia:390,42 Kcal /1631,96 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,66g 7,79g 2,45g	14,34g 8,32g 2,41g		15,95g 8,74g 5,04g	11,85g 17,14g 8,19g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,64g 9,64g 0,92g	31,21g 0,00g 0,28g		37,13g 5,00g 1,43g	46,75g 12,79g 0,69g	
allergének: 1,7,6	1,7,6		1,7	1,7,3,6	
Tízórai	Körte	Alma		Banán	Szilva
	Energia:47,69 Kcal /199,34 KJ	Energia: 31,31 Kcal/130,88 KJ	Energia: Kcal / KJ	Energia: 94,47 Kcal /394,88 KJ	Energia: 42,67 Kcal /178,36 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,36g 0,27g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g		1,17g 0,09g 0,00g	0,72g 90,00g 10,62g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
10,80g 0,00g 0,01g	6,30g 0,00g 0,01g		21,78g 0,00g 0,05g	9,18g 0,00g 0,01g	
Ebéd	Zöldborsó leves, Pritaminos szelet, Párolt rizs, Csemege uborka, Alma	Csirkemáj felfújt, Burgonya főzelék, Banán		Tarhonyáshús, Csalamádé, Alma	Párolt afrikai harcsa, Kukorica főzelék, Banán
	Energia: 568,11 Kcal /2374,70 KJ	Energia: 642,42 Kcal /2685,32 KJ	Energia: Kcal / KJ	Energia:417,74 Kcal /1746,15 KJ	Energia: 417,82 Kcal /1746,49 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	24,70g 21,33g 8,72g	21,65g 20,25g 4,68g		20,68g 12,55g 2,52g	19,42g 9,96g 1,20g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,21g 0,00g 2,69g	92,14g 0,00g 1,41g		54,64g 2,50g 2,13g	61,61g 0,00g 0,92g	
allergének: 1,7,3	1,7,3		1,3	1,7,4	
Uzsonna	Citromos tea, Félbarna kenyér, Körözött, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Kifli, Házi meggyes joghurt		Citromos tea, Zsemle, Flóra margarin, Tavasz felvágott, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Tojáskrém, Jégretek
	Energia:237,15 Kcal /991,29 KJ	Energia: 245,54 Kcal /1026,36 KJ	Energia: Kcal / KJ	Energia: 256,69 Kcal /1072,96 KJ	Energia: 216,72Kcal / 905,89 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8,03g 4,76g 1,59g	9,94g 0,50g 0,11g		6,22g 7,55g 1,87g	7,63g 6,53g 1,58g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,64g 14,99g 0,94g	47,86g 16,93g 0,91g		40,22g 14,99g 1,02g	29,85g 6,65g 1,17g	
allergének:1,7	1,7,6		1,7,6	1,7,3,10	

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