

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2024.11.04. - 2024.11.08.

45.hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tejeskávé, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Jégretek	Tej, Fatörzs kifli, Teavaj	Tejeskávé, Félbarna kenyér, Mustáros párizsikrém, Kápia paprika	Tej, Graham kenyér, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Paradicsom	Kakaó, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Edámi sajt, Uborka
	Energia:283,86 Kcal /1186,53 Kj	Energia:327,64 Kcal /1369,54Kj	Energia:295,64 Kcal / 1235,78Kj	Energia: 268,47Kcal / 1122,20 Kj	Energia: 355,72Kcal / 1486,91 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	15,23g 9,02g 2,74g	10,77g 16,12g 7,70g	12,42g 10,39g 3,72g	15,66g 8,04g 2,41g	16,46g 13,27g 5,97g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,37g 6,65g 1,27g	37,18g 4,49g 0,59g	37,82g 5,00g 1,50g	33,17g 0,00g 0,97g	42,39g 9,99g 1,49g	
allergének: 1,7	1,7,3,6	1,7,3,10	1,7	1,7	
Tízórai	Banán	Alma	Körte	Alma	Banán
	Energia:94,47 Kcal /394,88 Kj	Energia: 31,31 Kcal/130,88 Kj	Energia: 47,69 Kcal /199,34 Kj	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj	Energia: 94,47Kcal /394,88 Kj
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	1,17g 0,09g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	0,36g 0,27g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	1,17g 0,09g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
21,78g 0,00g 0,05g	6,30g 0,00g 0,01g	10,80g 0,00g 0,01g	6,30g 0,00g 0,01g	21,78g 0,00g 0,05g	
Ebéd	Palóc leves, Morzsás nudli barack ízzel	Fokhagymás aprópecsenye, Royal főzelék, Körte	Szárnyas májrizottó, Alma	Párolt csirkemell, Sütőtök főzelék, Banán	Rozmaringos csirkemell, Burgonyapüré, Csemege uborka, Körte
	Energia: 670,41 Kcal / 2802,31Kj	Energia: 243,62Kcal /1018,33 Kj	Energia: 421,77 Kcal /1763,00 Kj	Energia:388,10 Kcal / 1622,26 Kj	Energia: 377,96 Kcal /1579,87 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	23,45g 16,72g 2,82g	15,07g 11,41g 2,43g	22,09g 16,94g 6,06g	20,64g 9,40g 1,63g	21,75g 9,74g 5,90g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
131,30g 15,05g 4,99g	59,73g 0,36g 0,96g	44,36g 0,00g 1,27g	54,43g 0,00g 0,80g	49,70g 0,00g 2,08g	
allergének: 1,7,3	1,7	1	1,7	1,7	
Uzsonna	Gyümölcsstea, Zsemle, Flóra margarin, Zöldpaprika	Citromos tea, Teljes kiörlésű kenyér, Flóra margarin, Zala felvágott	Citromos tea, Kölespuding gyümölcs öntettel	Gyümölcsstea, Kifli, Natúr vajkrém, Jégretek	Citromos tea, Rozscipó, Húspástétom, Savanyú káposzta
	Energia:180,62 Kcal /754,99 Kj	Energia: 251,30 Kcal / 1050,43 Kj	Energia:354,29 Kcal / 1480,93 Kj	Energia: 113,50 Kcal /474,43 Kj	Energia: 242,94Kcal / 1015,49 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,08g 4,56g 7,12g	8,76g 2,26g 4,49g	4,49g 1,90g 0,77g	3,07g 0,23g 0,01g	6,22g 7,40g 1,84g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,99g 5,00g 0,65g	35,24g 14,99g 0,91g	78,71g 58,54g 0,29g	22,91g 6,65g 0,32g	37,01g 14,99g 0,52g	
allergének:1,7,6	1,7	7	1,7,6	1,7,3,6	

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