

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága
 1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Óvodás Heti étlap

2025.05.19. - 2025.05.23.

21 . hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tejeskávé(7); Félbarna kenyér(1); Liga margarin; Sertés párizsi; Uborka			Citromos tea; Graham kenyér(1,6); Liga margarin; Trappista sajt szelet(7); Jégretek			Vaníliás tej(7); Félbarna kenyér(1); Magyaros vajkrém(7); Kaliforniai paprika			Tej(7); Teljes kiőrlésű kenyér(1); Liga margarin, Gépsonka; Zöldpaprika			Tej(7); Félbarna kenyér(1); Liga margarin; Lekvár		
	Energia:355,48 Kcal /1485,91 KJ			Energia:350,02 Kcal /1463,08 KJ			Energia:294,33 Kcal /1230,30 KJ			Energia:318,30 Kcal / 1330,49KJ			Energia:338,51 Kcal /1414,97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,94g	14,23g	4,88g	11,52g	13,78g	5,84g	11,95g	3,58g	1,64g	16,72g	12,25g	4,10g	11,77g	10,80g	3,58g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42,49g	5,99g	1,85g	44,04g	15,15g	1,50g	53,25g	14,99g	1,27g	34,92g	0,00g	1,10g	48,73g	11,94g	1,37g
Ebéd	Húsgaluska leves(1,3,9); Káposztás kocka(1,3); Alma			Meggyleves(1,7); Zöldséges csirkeragu(1); Párolt kuszkus(1)			Paradicsom leves(1,3,9); Sült csirkecomb filé(10); Rizibizi; Vegyes saláta			Hamis gulyás leves(1,3); Sertés pörkölt(1); Tökfőzelék(1,7)			Zeller krém leves(1,7,9); Levesgyöngy(1,3,6,7,9); Sertés sült; Petrezselymes burgonya; Csalamádé		
	Energia:667,18 Kcal /2788,81 KJ			Energia: 452,07Kcal /1889,65 KJ			Energia:730,98 Kcal /3055,50KJ			Energia:473,98 Kcal / 1981,24KJ			Energia:570,58 Kcal /2385,02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,50g	19,57g	2,82g	25,45g	13,37g	4,29g	30,18g	25,12g	3,35g	25,42g	21,00g	4,64g	23,90g	25,60g	5,35g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123,30g	1,56g	1,97g	55,66g	23,55g	2,88g	94,95g	11,79g	2,13g	44,87g	0,00g	1,68g	59,24g	3,72g	2,56g
Uzsonna	Rozscipó(1,6); Liga margarin; Főtt tojás(3); Zöldpaprika			Tej(7); Kifli(1,6,7); Teavaj(7)			Zsemle(1,6); Liga margarin; Soproni felvágott; Paradicsom			Burgonyás kenyér(1); Zöldfűszeres sajtkrém(7); Piros retek			Korpás kifli(1,6); Szárnyas májkrém(1,6,7); Uborka		
	Energia:254,13Kcal /1062,26KJ			Energia:293,59 Kcal /1227,21 KJ			Energia: 290,20Kcal /1213,04 KJ			Energia:182,03 Kcal /760,89 KJ			Energia:44,57 Kcal /186,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,12g	12,73g	3,14g	10,61g	12,88g	6,27g	8,36g	14,21g	4,43g	6,55g	5,51g	0,00g	1,85g	3,28g	1,21g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,58g	0,00g	0,24g	33,46g	0,00g	0,68g	31,89g	0,00g	0,95g	25,95g	0,00g	1,05g	1,88g	0,00g	0,14g

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