

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

Bölcsődés Heti étlap

2025.06.30. - 2025.07.04.

27. hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej (7), Félbarna kenyér (1,6,7), Flóra margarin (7), Sajtos párizsi(7,,1,6), Zöldpaprika	Tejeskávé (1,7), Teljes kiőrlésű kenyér szelet (1), Körözött (7,1), Jégcsapretek	Kakaó (7,1), Burgonyás kenyér (1,12), Flóra margarin (7), Felvágott (1,6,7), Uborka	Tej (7), Félbarna kenyér (1,6,7), Flóra margarin (7), Trappista sajt (7,1) Zöldpaprika	Tej (7), Teljes kiőrlésű kenyér szelet (1), Flóra margarin (7), Gépsonka (1,6,7), Kaliforniai paprika
	Energia: 289,98 Kcal /1212,12 KJ	Energia: 268,12 Kcal / 1120,74 KJ	Energia: 321,83 Kcal /1345,25 KJ	Energia: 316,41 Kcal / 1322,59 KJ	Energia: 267,05 Kcal / 1116,27 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	13,58 g11,46 g3,79 g	13,86 g7,42 g3,08 g	13,68 g11,14 g3,69 g	16,52 g13,28 g5,96 g	15,23 g9,16 g2,89 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	32,96 g0,00 g1,45 g	36,23 g5,14 g0,76 g	41,45 g9,99 g1,44 g	32,50 g0,00 g1,55 g	30,75 g0,00 g0,87 g
	allergének: 1,7,6	1,7	1,7,12,6	1,7,6	1,7,6
Tízórai	Limonádé	Citromos tea	Gyümölcstea	Limonádé	Gyümölcstea
	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia: 67,80 Kcal/ 283,40 KJ	Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ	Energia: 29,18 Kcal / 121,97 KJ	Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
Ebéd	Sült csirkemell filé bölcsőde, Finomfőzelék (1,7), Alma	Milánói makaróni (1,3,7) Banán	Pulykacomb pörkölt, Tököfőzelék (1,7), Nektarin	Tonhalrúd (4), Burgonyapüré (7), Uborkasaláta, Banán	Húsos karalábéleves (1,3,9), Tejberizs (kakaósórással) (7,1) Alma
	Energia: 4414,14 Kcal / 1843,97 KJ	Energia: 500,42 Kcal / 2091,76 KJ	Energia: 316,63 Kcal / 1323,51 KJ	Energia: 457,08 Kcal / 1910,59 KJ	Energia: 815,85 Kcal / 3410,25 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	26,94 g15,64 g2,76 g	24,43 g14,74 g5,49 g	17,89 g13,15 g2,33 g	20,87 g14,92 g4,31 g	32,05 g17,20 g5,61 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Citromos tea vegyes, Kifli (1),Vaj 18% Afás (7), Paradicsom	Gyümölcstea-gyüm.darab bölcsi, Zsemle (1), Flóra maragarin (7), Csirkemell sonka, Kaliforniai paprika	Citromos tea vegyes, Kölespuding gyümölcs öntet (7)	Citromos tea vegyes, Rozscipó, Zöldséges húspástétom (ráma) (3,10,7,12), Paradicsom	Limonádé (vegyes), Zsemle (1), Vajkrém 18%, Uborka
	Energia: 254,59 Kcal / 1064,19 KJ	Energia: 205,75 Kcal / 860,04 KJ	Energia: 354,29 Kcal / 1480,93 KJ	Energia: 268,75 Kcal / 1123,38 KJ	Energia: 142,40 Kcal / 595,23 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	4,10 g8,39 g3,86 g	8,63 g4,94 g0,77 g	4,49 g1,90 g0,77 g	6,26 g9,65 g2,15 g	4,13 g0,40 g0,00 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	39,72 g14,99 g0,41 g	29,71 g5,00 g0,64 g	78,71 g60,25 g0,29 g	38,32 g14,99 g0,30 g	29,56 g5,00 g0,63 g
	allergének: 1,7	1,7	7	3,10,7,12	1

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 - szeszám
12 - kéndioxid, szulfid
13 - csillagfűrt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges
édessítőszer
16- édesgyökér