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

Bölcsődés Heti étlap **2025.07.21. - 2025.07.25.** **30 .hét**

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	**Tejeskávé (1,7), Félbarna kenyér (1,6,7) , Trappista sajtkrém(7,1, Zöldpaprika**			**Tej (7), Burgonyás kenyér(1,12) Tonhalpástétom(3,4,7) Uborka**			**Kakaó (7,1) Kalács (1,3,7), Flóra margarin (7)**			**Tej (7) Teljes kiőrlésű kenyér szelet (1), Jégcsapretek, fekete retek, Csirkemájpástétom (Ráma) (3,10,7,12)**			**Tejeskávé(1,7) Graham kenyér(1,6,7), Körözött (7,1), Zöldpaprika**		
	Energia:335,37 Kcal /1401,85 Kj			Energia:277,50 Kcal /1159,95 Kj			Energia:340,40 Kcal /1422,87 Kj			Energia: 293,02 Kcal /1224,82 Kj			Energia: 281,32 Kcal /1175,92 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	15,88 g	13,68 g	6,37 g	15,45 g	9,89 g	3,30 g	11,80 g	11,74 g	4,32 g	14,89 g	12,17 g	3,77 g	14,22 g	7,38 g	3,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,77 g	5,00 g	1,60 g	30,95 g	0,00 g	1,30 g	46,70 g	13,04 g	0,70 g	30,73 g	0,14 g	1,79 g	39,17 g	5,00 g	1,06 g
	allergének: 1,7,6			1,3,4,7,12			1,3,7			1,3,7,10,12			1,7,6		
Tízórai	**Citromos tea**			**Limonádé**			**Gyümölcstea**			**Gyümölcstea**			**Limonádé**		
	Energia:67,80 Kcal / 283,40 Kj			Energia: 29,18 Kcal/ 121,97 Kj			Energia: 28,43 Kcal /118,84 Kj			Energia: 28,43 Kcal / 118,84 Kj			Energia: 29,18 Kcal / 121,97 Kj		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav
	0,08 g	0,07 g	0,00 g	0.10 g	0,10 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	15,99 g	14,99 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g	5,23 g	5,00 g	0,00 g	5,23 g	5,00 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g
Ebéd	**Sült virsli (1,6,7,10), Mexikói főzelék (1,7) Alma**			**Palócgulyásleves p. comb(1,7,9) Piskóta kocka (1,3), Csokoládé öntet (1,7)**			**Főtt sertésszelet (9,1), Vadas mártás(1,7,10,12), Tészta köret(1,3) Nektarin**			**Csirkemellpörkölt, Karfiolfőzelék(1,7) Banán**			**Sült csikecombfilé, Burgonyapüré(7), Uborkasaláta Nektarin**		
	Energia: 409,29 Kcal / 1710,83 Kj			Energia: 707,48 Kcal / 2957,27 Kj			Energia: 649,95 Kcal / 2716,79 Kj			Energia: 315,21 Kcal /1317,58 Kj			Energia:407,89 Kcal / 1704,98 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	15,42 g	21,20 g	5,43 g	29,09 g	18,10 g	5,29 g	31,25 g	18,95 g	3,06 g	22,46 g	8,04 g	1,26 g	20,52 g	13,85 g	3,03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38,18 g	4,00 g	1,73 g	133,24 g	52,63 g	4,46 g	88,35 g	2,00 g	6,35 g	37,50 g	0,00 g	0,92 g	49,23 g	1,00 g	1,17 g
	allergének: 1,7,6,10			1,3,7,9			1,3,7,9,10,12			1,7			7		
Uzsonna	**Limonádé Korpás zsemle, Flóra margarin (7), Csirkemell sonka, Paradicsom**			**Gyümölcstea Kifli (1) Vaj (7), Alma**			**Limonádé Félbarna kenyér 1,6,7, Flóra margarin (7), Gépsonka(1,6,7), Zöldpaprika**			**Citromos tea Rozscipó, Vajkrém, Kaliforniai paprika**			**Citromos tea Kölespuding gyümölcs öntet (7)**		
	Energia: 169,50 Kcal /708,51 Kj			Energia: 256,27 Kcal /1071,21 Kj			Energia:205,48 Kcal /858,91 Kj			Energia: 170,28 Kcal /711,77 Kj			Energia:354,29 Kcal / 1480,93 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8,12 g	5,20 g	0,81 g	4,18 g	10,24 g	4,64 g	8,80 g	6,18 g	1,25 g	3,02 g	0,82 g	0,01 g	4,49 g	1,90 g	0,77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,63 g	5,00 g	0,34 g	34,39 g	5,00 g	0,42 g	27,77 g	5,00 g	1,03 g	36,96 g	14,99 g	0,00 g	78,91 g	60,25 g	0,29 g
	allergének: 1,7			1,7			1,7,6						7		

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, szulfit
13 - csillagfűrt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges édesítőszer
16- édesgyökér

Quadro Byte Zrt

Intézményvezető Élelmezési csoportvezető Dietetikus