

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2022.04.11. - 2022.04.15.

15.hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|---|---|---|--|-----------------------------|
| Reggeli | Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Flóra margarin, Csirkemell sonka (7), Paradicsom | Tejeskávé (7), Zsemle (1), Tojáskrém (3,10), Zöldpaprika | Tej (7), Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Lekvár (12) | Gyümölcsstea, Rozscipó (1,6), Flóra margarin, Borjúpárizsi, Zöldpaprika | NAGYPÉNTEK |
| | Energia: 183,31 Kcal / 766,24 KJ | Energia: 305,45Kcal / 1276,78KJ | Energia:313,67 Kcal / 1311,14KJ | Energia: 208,30 Kcal / 870,86KJ | Energia:Kcal /Kj |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | 8,57g 5,21 g 0,81 g | 13,68 g 9,17 g 3,04 g | 10,77 g 10,50 g 0,82 g | 5,36 g 8,59 g 2,15 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 25,00 g 5,00 g 0,40 g | 41,71 g 5,00 g 1,24 g | 43,47 g 9,64 g 0,81 g | 25,58 g 5,00 g 0,47 g | | |
| allergének: 1,7 | 1,3,7,10,12 | 1,6,7,12 | 1,6,7,10 | | |
| Tízórai | Gyümölcsivólé | Citromos tea | Limonádé | Gyümölcsivólé | |
| | Energia: 102,36Kcal / 427,86KJ | Energia: 23,90 Kcal/ 99,90 KJ | Energia: 69,26 Kcal / 289,51 KJ | Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ | Energia: Kcal / Kj |
| | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv | Fehérje: Zsír: T.Zsírsv |
| | 1,30 g 0,036 g 0 g | 0,05 g 0,08 g 0 g | 0,08 g 0,02 g 0 g | 1,30 g 0,36 g 0 g | |
| | Szénhidrát Cukor: 0 g Só: 0,01 g | Szénhidrát: Cukor: 5,00 g Só: 0 g | Szénhidrát: Cukor: 14,99 g Só: 0 g | Szénhidrát: Cukor: 0 g Só: 0,01 g | Szénhidrát g Cukor: g Só: g |
| 21,80 g | 5,28 g | 16,53 g | 21,80 g | | |
| Ebéd | Csirkepaprikás (7), Orsótészta (1,3), Alma | Párolt csirkecombfilé, Zöldséges rizs (9), Banán | Natúr pulykamell, Sütőtököfőzelék (1,7), Alma | Sült virsli (6, 10), Parajfőzelék (1,7), Főtt burgonya, Banán | |
| | Energia: 766,76 Kcal / 3205,06 KJ | Energia: 501,51 Kcal / 2096,31 KJ | Energia: 394,67 Kcal / 1649,72 KJ | Energia: 439,01 Kcal / 1835,06 KJ | Energia:Kcal / Kj |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | 61,90 g 33,92 g 6,61 g | 21,02 g 11,98 g 1,78 g | 20,57 g 14,21 g 2,05 g | 14,38 g 18,75 g 5,07 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 52,21 g 0 g 9,31 g | 76,35 g 0,00 g 2,38 g | 52,34 g 0 g 0,72 g | 51,91 g 0 g 1,92 g | | |
| allergének: 1,3,7 | 1,9 | 1,7 | 1,6,7,10 | | |
| Uzsonna | Tej (7), Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Méz | Limonádé, Félbarna kenyér (1), Krémsajt (7), Kígyóuborka | Citromos tea, Kifli (1,7), Tonhalpástétom (4), Zöldpaprika | Gyümölcsjoghurt (7), Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12) | |
| | Energia: 314,15 Kcal /1313,15 KJ | Energia: 214,40 Kcal / 896,19 KJ | Energia: 184,59 Kcal /771,59 KJ | Energia: 408,73 Kcal /1708,62 KJ | Energia: Kcal / Kj |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | 10,78 g 10,20 g 0,77 g | 4,64 g 4,37 g 2,59 g | 7,24 g 6,55 g 1,67 g | 19,51 g 11,44 g 0,40 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 43,68 g 12,15 g 0,81 g | 38,29 g 14,99 g 1,00 g | 23,16 g 5 g 0,54 g | 72,38 g 8,70g 0,20 g | | |
| allergének: 1,7 | 1,7 | 1,3,4,7 | 1,3,5,6,7,8,12 | | |

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 - szesám
-  12 - kéndioxid, szulfid
-  13 - csillagfűrt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér