

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2022.08.08. - 2022.08.12.

32 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	Tej (7), Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér (1), Körözött (7), Zöldpaprika			Tejeskávé (7), Zsemle (1,6), Kenőmájás (10), Paradicsom			Tej (7), Rozscipó (1,6), Flóra margarin, Edami sajt (7), Zöldpaprika			Citromos tea, Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Borjúpárizsi (6), Paradicsom		
	Energia: 309,01 Kcal / 1291,66 KJ			Energia: 189,00 Kcal / 790,02 KJ			Energia: 265,20 Kcal / 1108,51 KJ			Energia: 304,83 Kcal / 1274,19 KJ			Energia: 212,04 Kcal / 886,33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,72 g	13,83 g	4,69 g	7,74 g	4,78 g	1,62 g	12,11 g	6,36 g	3,00 g	15,02 g	13,27 g	5,78 g	6,57 g	8,36 g	2,16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,25 g	0 g	1,92 g	26,71 g	5,00 g	0,53 g	38,86 g	5,00 g	0,57 g	31,25 g	0 g	0,68 g	27,13 g	5,00 g	1,27 g	
allergének: 1,7			1,7			1,6,7,10			1,6,7			1,6			
Tízórai	Limonádé			Gyümölcsivó			Gyümölcsstea			Limonádé			Gyümölcsivó		
	Energia: 29,18 Kcal / 121,97 KJ			Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ			Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ			Energia: 29,18 Kcal / 121,97 KJ			Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,10 g	0,10 g	0 g	1,30 g	0,36 g	0 g	0,01 g	0 g	0 g	0,10 g	0,10 g	0 g	1,30 g	0,36 g	0 g
	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
6,11 g	5,00 g	0 g	21,80 g	0 g	0,01 g	5,23 g	5,00 g	0 g	6,11 g	5,00 g	0 g	21,80 g	0 g	0,01 g	
Ebéd	Bolognai makaróni (1,3,7,9), Őszibarack			Sült pulykamellfilé, Zöldborsófőzelék (1,7), Nektarin			Majorannás pulykatokány (1,7), Párolt rizs, Szilva			Rántott tonhalrúd (1,3,4,7), Burgonyapüré (7), Paradicsomsaláta, Őszibarack			Tökfőzelék (1,7), Vagdalszelet pulykából (1,3), Szilva		
	Energia: 503,08 Kcal / 2102,87 KJ			Energia: 416,70 Kcal / 1741,81 KJ			Energia: 402,71 Kcal / 1683,33 KJ			Energia: 463,27 Kcal / 1936,47 KJ			Energia: 402,32 Kcal / 1681,70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,98 g	17,86 g	6,73 g	28,34 g	13,35 g	1,90 g	18,43 g	102,03 g	12,98 g	20,15 g	20,53 g	4,97 g	16,87 g	103,43 g	13,26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,56 g	0,00 g	0,83 g	52,01 g	0,33 g	0,91 g	94,03 g	0,36 g	0,91 g	48,69 g	3,00 g	0,73 g	78,84 g	4,44 g	1,01 g	
allergének: 1,3,7,9			1,7,9			1,7			1,3,4,7			1,3,7			
Uzsonna	Limonádé, Csokoládé puding (1,7), Babapiskóta (1,3,7,12)			Citromos tea, Magos-rozsos zsemle (1,6,11), Vaj (7), Paradicsom			Limonádé, Félbarna kenyér (1), Flóra margarin, Lekvár (12)			Citromos tea, Kifli (1,7), Vajkrém (7), Kígyóuborka			Limonádé, Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12), Mazsolás-vaníliás túrókrém (7)		
	Energia: 260,41 Kcal / 1088,51 KJ			Energia: 177,05 Kcal / 740,07 KJ			Energia: 218,45 Kcal / 913,12 KJ			Energia: 108,45 Kcal / 453,32 KJ			Energia: 232,64 Kcal / 972,44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,40 g	3,89 g	1,77 g	3,51 g	8,59 g	3,93 g	4,07 g	5,00 g	0,82 g	3,09 g	0,31 g	0,00 g	10,89 g	4,99 g	2,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,82 g	32,20 g	0,63 g	20,78 g	5,00 g	0,33 g	38,98 g	14,64 g	0,81 g	22,75 g	5,00 g	0,32 g	34,81 g	17,69 g	0,28 g	
allergének: 1,3,7,12			1,6,7,11			1, 12			1,7			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 - szezám
-  12 - kéndioxid, szulfid
-  13 - csillagfűrt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér