

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.09.23. - 2024.09.27.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcsődés Heti étlap

39 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Sertés párizsi, Zöldpaprika	Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Füstölt sajt, Kápia paprika	Tej, Félbarna kenyér, Tonhal pástétom, Uborka	Kakaó, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Jégretek	Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskrém, Kápia paprika
	Energia: 284,69 Kcal /1190,00 KJ	Energia: 316,28 Kcal /1322,05KJ	Energia:277,52 Kcal /1160,03 KJ	Energia: 317,01 Kcal /1325,10 KJ	Energia: 280,25 Kcal /1171,45 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	13,36g 11,31g 3,78g	14,53g 12,92g 5,50g	15,05g 9,61g 3,30g	16,16g 9,65g 3,09g	14,18g 9,67g 3,24g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,23g 0,00g 1,54g	35,31g 5,00g 1,23g	32,01g 0,00g 1,31g	41,28g 11,64g 1,30g	33,80g 0,00g 1,02g	
allergének: 1,7	1,7	1,7,4	1,7	1,7,3	
Tízórai	Gyümölcs tea	Gyümölcslé 100%	Gyümölcs tea	Gyümölcslé 100%	Citromos tea
	Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ	Energia: 102,36 Kcal/ 427,86 KJ	Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ	Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ	Energia: 67,80Kcal / 283,40 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,01g 0,00g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,08g 0,07g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
5,23g 5,00g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	5,23g 5,0g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	15,99g 14,99g 0,00g	
Ebéd	Sertés vagdalt, Brokkoli főzelék, Alma	Húsos serpenyős burgonya, Csemege uborka, Nektarin	Majorannás pulyka tokány, Tészta köret, Banán	Párolt csirkemell, Zeller főzelék, Szőlő	Tavaszi rizseshús, Uborka saláta, Szilva
	Energia: 329,60 Kcal /1377,73 KJ	Energia: 352,23 Kcal /1472,32 KJ	Energia:461,65 Kcal /1929,70 KJ	Energia: 310,84 Kcal / 1299,31 KJ	Energia:348,02 Kcal /1454,72 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	18,44g 13,85g 2,97g	18,26g 10,67g 5,81g	22,17g 12,72g 2,54g	20,11g 10,73g 1,68g	20,38g 100,30g 11,9
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,01g 0,00g 1,30g	44,79g 0,00g 1,64g	103,77g 0,36g 6,22g	31,71g 0,00g 1,04g	49,28g 1,00g 0,82g	
allergének: 1,7,3	1	1,7,3	1,7	1	
Uzsonna	Citromos tea, Korpás zsemle, Kocka sajt, Uborka	Citromos tea, Kifli, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Rozscipó, Magyaros vajkrém, Zöldpaprika	Citromos tea, Köles puding gyümölcs öntettel	Gyümölcs tea, Kifli, Teavaj, Alma
	Energia: 184,34 Kcal /770,54 KJ	Energia: 315,87Kcal /1320,34 KJ	Energia: 167,80Kcal / 701,40 KJ	Energia: 354,29Kcal /1480,93 KJ	Energia: 228,95 Kcal /957,01 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,99g 3,46g 1,61g	8,49g 6,07g 3,13g	3,06g 0,82g 0,00g	4,49g 1,90g 0,77g	3,24g 10,17g 4,64g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,47g 14,99g 0,48g	55,54g 27,98g 0,80g	36,29g 14,99g 0,00g	78,71g 58,45g 0,29g	28,69g 5,00g 0,32g	
allergének:1,7,6	1,7,6	1,7	1,7	1,7,6	

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