

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2024.06.17. - 2024.06.21.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

25 .hét

Bölcsődés Heti étlap

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|--|--|--|--|---|
| Reggeli | Tej Zsemle Flóra margarin Sertés párizsi Zöldpaprika | Kakaó Kukoricapehely | Tej Teljes kiőrlésű kenyér Flóra margarin Trappista sajt Paradicsom | Tej Félbarna kenyér Flóra margarin Méz | Tejeskávé Graham kenyér Flóra margarin Soproni felvágott Kaliforniai paprika |
| | Energia:291,89 Kcal /1220,10 KJ | Energia: 215,90Kcal /902,46KJ | Energia:308,15 Kcal /1288,07 KJ | Energia: 270,46Kcal /1130,52 KJ | Energia: 326,41Kcal /1364,39 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,25g 11,20g 3,78g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,62g 3,45g 1,84g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,26g 13,35g 6,01g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,76g 7,60g 2,40g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,15g 13,53g 4,54g |
| | Szénhidrát Cukor Só 34,40g 0,00g 1,38g | Szénhidrát Cukor Só 37,35g 9,99g 0,73g | Szénhidrát Cukor Só 30,56g 0,00g 1,16g | Szénhidrát Cukor Só 39,63g 8,10g 1,08g | Szénhidrát Cukor Só 37,84g 5,00g 0,94g |
| | allergének: 1,7,6 | 1,7,3,6,8,5 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| Tízórai | Limonádé | Gyümölcs tea | Limonádé | Gyümölcsivólé 100% | Limonádé |
| | Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ | Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ | Energia: 29,18Kcal /121,97 KJ | Energia:102,36 Kcal /427,86 KJ | Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ |
| | Fehérje: Zsír: T.Zsír/sav 0,10g 0,10g 0,00g | Fehérje: Zsír: T.Zsír/sav 0,01g 0,00g 0,00g | Fehérje: Zsír: T.Zsír/sav 0,10g 0,10g 0,00g | Fehérje: Zsír: T.Zsír/sav 1,30g 0,36g 0,00g | Fehérje: Zsír: T.Zsír/sav 0,10g 0,10g 0,00g |
| | Szénhidrát Cukor: Só: 6,11g 5,00g 0,00g | Szénhidrát: Cukor: Só: 5,23g 5,00g 0,00g | Szénhidrát: Cukor: Só: 6,11g 5,00g 0,00g | Szénhidrát: Cukor: Só: 21,80g 0,00g 0,01g | Szénhidrát: Cukor: Só: 6,11g 5,00g 0,00g |
| | | | | | |
| Ebéd | Bolognai spagetti Körte | Csőben sült zöldségek csirkemellel Banán | Húsos serpenyős burgonya Csemege uborka Alma | Halrudacska Kukorica főzelék Banán | Húsleves Főtt hús Meggymártás Főtt burgonya |
| | Energia: 513,56 Kcal /2146,68 KJ | Energia:412,64 Kcal /1724,84 KJ | Energia:333,79 Kcal /1395,24 KJ | Energia: 534,56 Kcal /2234,46 KJ | Energia: 449,18 Kcal /1877,57 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,71g 18,04g 6,73g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,64g 19,01g 4,60g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,77g 10,62g 5,76g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,37g 22,19g 4,32g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,60g 10,14g 3,25g |
| | Szénhidrát Cukor Só 61,26g 0,00g 7,30g | Szénhidrát Cukor Só 38,79g 0,00g 0,79g | Szénhidrát Cukor Só 40,49g 0,00g 1,65g | Szénhidrát Cukor Só 61,03g 0,00g 0,47g | Szénhidrát Cukor Só 67,02g 13,99g 1,30g |
| | allergének: 1,3,7 | 1,7,3 | 1,7,3 | 1,7,3,4 | 1,3,7,9 |
| Uzsonna | Gyümölcs tea Teljeskiőrlésű kenyér Kockasajt Paradicsom | Citromos tea Félbarna kenyér Tonhalpástétom Kávia paprika | Limonádé Kifli Teavaj Kígyóuborka | Citromos tea Kifli Natúr vajkrém Paradicsom | Limonádé Félbarna kenyér Körözött Kígyóuborka |
| | Energia: 166,25 Kcal /694,93 KJ | Energia: 208,56 Kcal /871,78 KJ | Energia:200,98 Kcal /840,10 KJ | Energia:138,00 Kcal /576,84 KJ | Energia: 196,81Kcal /822,67 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,42g 3,43g 1,60g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,30g 6,74g 1,68g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3,19g 9,93g 4,64g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,03g 0,40g 0,01g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,01g 4,74g 1,59g |
| | Szénhidrát Cukor Só 26,40g 5,00g 0,53g | Szénhidrát Cukor Só 27,65g 5,00g 1,03g | Szénhidrát Cukor Só 23,64g 5,00g 0,32g | Szénhidrát Cukor Só 28,96g 5,00g 0,41g | Szénhidrát Cukor Só 29,47g 5,00g 0,95g |
| | allergének:1,7 | 1,7,3,4 | 1,7,6 | 1,7,6 | 1,7 |

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 - kén-dioxid, szulfid
- 13 - csillagfűrt
- 14 - puhatestűek
- 15 - mesterséges édesítőszer
- 16- édesgyökér