

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2023.01.23. - 2023.01.27.

4 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	GYÜMÖLCS TEA FÉLBARNA KENYÉR TRAPPISTA SAJT KRÉM KÁPIA PAPRIKA	KAKAO TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR FLÓRA MARGARIN BORJÚ PÁRIZSI ,PARADICSOM	GYÜMÖLCS TEA ROZSCIPÓ FLÓRA MARGARIN CSIRKEMELLSONKA, UBORKA	KAKAO KALÁCS TEAVAJ	TEJESKÁVÉ FÉLBARNA KENYÉR FLÓRA MARGARIN FŐTT TOJÁS ,PARADICSOM
	Energia: 257,52 Kcal /1076,43 KJ	Energia: 321,27 Kcal /1342,91KJ	Energia:186,63 Kcal /780,11 KJ	Energia: 390,42 Kcal /1631,96 KJ	Energia:303,81 Kcal / 1269,93 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	9,70g 10,99g 4,91g	13,38g 11,70g 4,01g	7,55g 5,30g 0,77g	11,85 17,14g 8,19g	14,34g 10,94g 3,18g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,83g 5,00g 1,36g	40,43g 9,99g 1,13g	25,33g 5,00g 0,02g	46,75g 12,79g 0,69g	36,83g 5,00g 1,16g	
allergének: 1,7,6,	1,7,6,10,	7	1,3,7,	1,3,7,6,	
Tízórai	ALMA	MANDARIN	KÖRTE	NARANCS	KÖRTE
	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ	Energia: 42,20 Kcal/176,40 KJ	Energia: 47,69 Kcal /199,34 KJ	Energia: 32,27 Kcal /155,79 KJ	Energia: 47,69Kcal / 199,34KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,36g 0,36g 0,00g	0,63g 0,27g 0,00g	0,36g 0,27g 0,00g	0,54g 0,18g 0,18g	0,36G 0,27G 0,00G
	Szénhidrát Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát:8,82g Cukor: 0,00g Só: 0,00g	Szénhidrát:10,80g Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát:7,65g Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát:10,80G Cukor:0,00g Só: 0,01g
Ebéd	PÁSZTORTARHONYA UBORKA SALÁTA	CSIRKE APRÓPECSENYE ROYÁL FŐZELÉK ALMA	SERTÉS SÜLT PARADICSOMOS KÁPOSZTA BANÁN	TEJSZÍNES CSIRKE TÉSZTA KÖRET ALMA	HŰSOS KARALÁBÉ LEVES TEJBENDARA KAKAO SZÓRÁS
	Energia: 426,96 Kcal /1784,69 KJ	Energia:227,11 Kcal /949,32 KJ	Energia:473,52 Kcal / 1979,31KJ	Energia: 396,63 Kcal / 1657,91 KJ	Energia: 489,94 Kcal / 2047,95 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	14,20g 16,44g 4,29g	17,33g 10,85g 1,87g	18,29g 15,24g 2,90g	24,54g 11,15g 2,02g	24,66g 14,42g 4,34g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,65g 1,00g 1,83g	14,37g 0,00g 0,94g	64,50g 8,49g 1,15g	48,74g 0,00g 6,05g	64,68g 16,98g 3,89g	
allergének: 1,3,6,7,10,	1,7,9,	1	1,3,7,	1,3,7,9,	
Uzsonna	TEJ SZEZÁMOS ZSEMLE FLÓRA MARGARIN, GÉPSONKA JÉGRETEK	GYÜMÖLCS TEA FÉLBARNA KENYÉR RETEKKRÉM ZÖLDPAPRIKA	TEJ GYÖRI ÉDES KEKSZ	GYÜMÖLCS TEA FÉLBARNA KENYÉR CSSIRKEMÁJ PÁSTÉTOM SAVANYÚ KÁPOSZTA	GYÜMÖLCS TEA FÉLBARNA KENYÉR KORPÁS KIFLI TEAVAJ ALMA
	Energia: 303,35 Kcal /1268,00 KJ	Energia: 190,99 Kcal /798,34 KJ	Energia:185,24 Kcal /774,30 KJ	Energia: 234,44 Kcal / 979,66 KJ	Energia: 146,99 Kcal / 614,42 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	16,26g 9,79g 2,90g	8,03g 3,97g 1,52g	8,40g 6,96g 2,16g	8,32g 9,10g 2,10g	0,42g 9,96g 4,64g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,48g 1,65g 1,23g	28,80g 6,12g 1,04g	22,03g 4,80g 0,55g	27,70g 5,00g 2,12g	11,59g 5,00g 0,01g	
allergének: 1,3,7,11,6,	1,7,6,	1,7,3,5,6,12,	1,3,10,6,7,12,		

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