

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2023.01. 30- - 2023.02.03.

5 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	GYÜMÖLCSTEA ROZSCIPÓ TAVASZI TÚRÓKRÉM UBORKA	TEJESKÁVÉ TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR FÜSTÖLTSAJT KRÉM ZÖLDPAPRIKA	GYÜMÖLCSTEA FÉLBARNA KENYÉR FLÓRA MARGARIN SERTÉS PÁRIZSI,KÁPIA PAPRIKA	KAKAÓ ZSEMLE FLÓRA MARGARIN CSIRKEMELL SONKA, JÉGRETEK	TEJESKÁVÉ ROZSCIPÓ SONKAKRÉM KÁPIA PAPRIKA
	Energia: 190,71 Kcal /797,17 KJ	Energia:324,22 Kcal/1355,24 /Kj	Energia:218,54 Kcal /913,50 KJ	Energia: 315,59 Kcal /1319,17 KJ	Energia: 300,22Kcal /1254,92 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,43g 4,93g 1,71g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,59g 13,97g 6,14g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,53g 8,31g 2,16g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,73g 8,24g 2,60g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,89g 10,84g 3,58g
	Szénhidrát Cukor Só 27,18g 5,00g 0,16g	Szénhidrát Cukor Só 34,66g 5,00g 1,29g	Szénhidrát Cukor Só 27,3g 5,00g 1,27g	Szénhidrát Cukor Só 44,51g 11,64g 0,93g	Szénhidrát Cukor Só 36,51g 5,00g 0,55g
	allergének: 7,1	1,7,	1,7,6,10,	1,7,	1,7,6,
Tízórai	MANDARIN	KÖRTE	NARANCS	BANÁN	ALMA
	Energia: 42,20 Kcal /176,40 KJ	Energia: 47,69 Kcal/199,34 KJ	Energia: 37,27 Kcal /155,79 KJ	Energia: 94,47 Kcal /394,88 KJ	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,63g 0,27g 0,00g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,36g 0,27g 0,00g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,54g ,18g 0,00g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 1,17g 0,09g 0,00g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,36g 0,36g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: 0,00g Só: 0,00g	Szénhidrát:1 Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát:7, Cukor:0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát:2 Cukor: 0,00g Só: 0,05g	Szénhidrát:6, Cukor: 0,00g Só: 0,01
	8,82g	0,80g	65g	1,78g	30g
Ebéd	BÁCSKAI RIZESHÚS CSEMEGE UBORKA ALMA	MAJORANNÁS PULYKATOKÁNY TÉSZTA ALMA	CSÖBENSÜLT ZÖLDSÉGEK CSIRKEMELLE BANÁN	GULYÁS LEVES ZABPELYHES TÚRÓGOMBÓC JOGHURTOS VANILIA ÖNTET	NATÚR CSIRKEMELL FINOM FŐZELÉK BANÁN
	Energia:469,97 Kcal /1964,47 KJ	Energia:398,49 Kcal /1665,69 KJ	Energia: 306,59 Kcal /1281,55 KJ	Energia: 530,51 Kcal / 2217,53 KJ	Energia: 392,95 Kcal / 1642,53 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,27g 21,04g 6,96g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,36g 12,99g 2,54g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,91g 9,65g 3,54g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,62g 17,58g 5,36g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,69g 11,23g 1,70g
	Szénhidrát Cukor Só 50,97g 0,00g 1,56g	Szénhidrát Cukor Só 88,29g 0,36g 6,18g	Szénhidrát Cukor Só 34,21g 0,00g 0,79g	Szénhidrát Cukor Só 61,63g 13,99g 0,91g	Szénhidrát Cukor Só 48,30g 4,00g 2,94g
	10	1,3,7,	1,3,7,	1,3,7,9,	1,7,
Uzsonna	KAKAÓ KIFLI TEAVAJ	GYÜMÖLCSTEA ZSEMLE MAGYAROS VAJKRÉM LILAHAGYMA	TEJ MOLNÁRKA TEAVAJ	GYÜMÖLCSTEA GRAHAM KENYÉR SZENDVICSKRÉM UBORKA	LIMONÁDÉ KIFLI GYÜMÖLCSJOGHURT
	Energia:338,44 Kcal /1414,68 KJ	Energia: 147,79 Kcal /617,76 KJ	Energia:296,71 Kcal /1240,25 KJ	Energia: 183,27 Kcal /766,07 KJ	Energia:321,66 Kcal /1344,54 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,89g 13,21g 6,46g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,08g 0,31g 0,00g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,20g 15,60g 7,50g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,57g 5,22g 2,32g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,43g 6,19g 3,13g
	Szénhidrát Cukor Só 43,61g 9,9g 0,68g	Szénhidrát Cukor Só 30,15g 5,00g 0,65g	Szénhidrát Cukor Só 28,53g 1,44g 0,64g	Szénhidrát Cukor Só 27,44g 5,00g 0,70g	Szénhidrát Cukor Só 55,70g 22,98g 0,90g
	allergének: 1,7,	1	1,3,7,	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 - szesám
-  12 - kéndioxid, szulfid
-  13 - csillagfűrt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér