

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2023.02.06 - 2023.02.10.

6 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	GYÜMÖLCSTEA FÉLBARNA KENYÉR FLÓRA MARGARIN GÉPSONKA JÉGRETEK	TEJ ROZSCIPÓ TONHALPÁSTÉTOM UBORKA	GYÜMÖLCSTEA TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR FLÓRA MARGARIN EDAMI SAJT,PARADICSOM	KAKAÓ GRAHAM KENYÉR FLÓRA MARGARIN, ZALA FELVÁGOTT, KÁPIA PAPRIKA	GYÜMÖLCS TEA BURGONYÁS KENYÉR FÓTT VIRSLI KETCHUP
	Energia: 203,55 Kcal /850,84 KJ	Energia: 269,76Kcal /1127,60KJ	Energia:207,26 Kcal /866,35 KJ	Energia: 341,61Kcal / 1427,93 KJ	Energia: 264,09 Kcal / 1103,90 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8,69g 60,4g 1,27g	13,85g 9,89g 3,30g	14,46g 10,05g 4,19g	14,40g 11,98g 4,06g	10,90g 10,74g 3,83g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,82g 6,65g 1,04g	30,73g 0,00g 0,51g	19,98g 0,00g 0,80g	43,81g 9,99g 1,47g	28,79g 7,0g 2,36g	
allergének: 1,7,6,	3,4,7,	1,7,	1,7,6,	1,12,6,7,10,	
Tízórai	KÖRTE	NARANCS	ALMA	MANDARIN	ALMA
	Energia: 47,69 Kcal / 199,34KJ	Energia:37,27 Kcal/155,79 KJ	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ	Energia:42,40 Kcal / 176,40 KJ	Energia: 31,31Kcal / 130,88 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,36g 0,27g 0,00g	0,54g 0,18g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	0,63g 0,27g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát:7,65g Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát:6,30g Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát: 8,82g Cukor: 0,00g Só: 0,00g	Szénhidrát:6,30g Cukor: 0,00g Só:0,01g
Ebéd	FOKHAGYMÁS APRÓ PECSENYE BROKKOLI FŐZELÉK ALMA	RAKOTT SÁRGARÉPA KÖRTE	PRITAMINOS SERTÉS SZELET TÖKFŐZELÉK BANÁN	RESZTELT CSIRKEMÁJ PETREZSELYMES BURGONYA KÁPOSZTA SALÁTA	SÜLT CSIRKECOMB FLIÉ ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK NARANCS
	Energia:288,27 Kcal /1204,97 KJ	Energia: 297,66 Kcal /1244,22 KJ	Energia:522,69 Kcal /2184,84 KJ	Energia: 427,72 Kcal / 1787,87 KJ	Energia: 401,51 Kcal /1678,31 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	22,20g 13,04g 2,09g	13,81g 9,05g 2,18g	21,83g 23,15g 7,20g	20,43g 15,97g 2,48g	25,79g 14,58g 2,28g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,79g 0,00g 0,99g	66,10g 0,24g 0,88g	55,60g 4,20g 3,73g	49,37g 1,50g 3,62g	40,34g 0,33g 0,89g	
allergének: 1,7,9,	1,3,7,	1,7,		1,7,9,	
Uzsonna	TEJESKÁVÉ ZSEMLE TEAVAJ MÉZ	GYÜMÖLCSTEA KIFLI NATÚR VAJKRÉM ZÖLDPAPRIKA	TEJ FATÖRZSKIFLI	GYÜMÖLCSTEA KORPÁS KIFLI KOCKASAJT ALMA	TEJESKÁVÉ SZEZÁMOS ROZSOS ZSEMLE FLÓA MARGARIN JÉGRETEK
	Energia: 372,09 Kcal / 1555,34 KJ	Energia: 142,02 Kcal / 593,64 KJ	Energia:240,39 Kcal / 1004,83 KJ	Energia: 98,07 Kcal /409,93 KJ	Energia:283,72 Kcal /1185,95 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,09g 12,59g 6,11g	4,03g 0,35g 0,00g	10,72g 6,52g 3,06g	1,86g 3,26g 1,56g	11,09g 8,07g 2,25g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,19g 21,20g 0,88g	28,69g 5,00g 0,41g	37,12g 4,49g 0,59g	13,07g 5,00g 0,15g	41,64g 6,65g 0,98g	
allergének: 1,7,	1	7	7,1,	1,3,7,11	

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