

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2023.02.27. - 2023.03.03.

9 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	TEJ, BURGONYÁS KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, SAJTOS PÁRIZSI, PARADICSOM	GYÜMÖLCSTEA FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARAGRIN, FŐTT TOJÁS JÉGRETEK	TEJESKÁVÉ TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR FLÓRA MARGARIN EDAMI SAJT,ZÖLDPAPRIKA	KAKAO ROZSCIPÓ FLÓRA MARGARIN BORJÚPÁRIZSI KÁPIA PAPRIKA	TEJ KALÁCS TEAVAJ
	Energia: 290,49 Kcal /1214,25 KJ	Energia: 221,77 Kcal /927,00KJ	Energia:315,51 Kcal /1318,83 KJ	Energia: 324,26 Kcal /1355,41 KJ	Energia: 345,57 Kcal /1444,48 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	13,94g 11,72g 3,82g	8,22g 8,22g 1,71g	15,35g 12,78g 5,65g	12,40g 11,92g 3,98g	11,57g 16,81g 8,00g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,13g 0,00g 1,46g	26,92g 6,85g 0,93g	34,60g 5,00g 1,04g	41,77g 9,99g 0,74g	36,60g 2,80g 0,69g	
allergének: 1,7,12,6,	1,3,7,6,	1,7,	7,1,6,10,	1,3,7,	
Tízórai	ALMA	NARANCS	ALMA	MANDARIN	KÖRTE
	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ	Energia:37,27 Kcal/ 155,79 KJ	Energia:31,31 Kcal /130,88 KJ	Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ	Energia: 47,69 Kcal / 199,34 KJ
	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	0,54g 0,18g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	0,63g 0,27g 0,00g	0,36g 0,27g 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:1,80g Cukor: 0,00g Só: 0,01g
Ebéd	PULYKA APRÓPECSENYE FINOMFŐZELÉK BANÁN	SERPENYŐS BURGONYA CSEMEGE UBORKA ALMA	NATÚR CSIRKEMELL BROKKOLI FŐZELÉK KÖRTE	RAKOTT SÁRGARÉPA ALMA	ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE PÁROLT RIZS BANÁN
	Energia: 513,27 Kcal /2145,47 KJ	Energia: 333,79Kcal/1395,24 KJ	Energia: 279,66 Kcal /1168,98 KJ	Energia: 281,28 Kcal /1175,75 KJ	Energia: 484,08 Kcal / 2023,45 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	25,32g 17,76g 3,15g	17,77g 10,62g 5,76g	22,10g 10,14g 1,77g	13,81g 9,14g 2,18g	19,59g 9,64g 1,13g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,84g 5,36g 3,67g	40,49g 0,00g 1,65g	24,51g 0,00g 0,99g	61,60g 0,24g 0,88g	78,50g 6,07g 1,28g	
allergének: 1,7,	10	1,7,9,	1,3,7,	9,1,	
Uzsonna	GYÜMÖLCSTEA ZSEMLE, SZENDVICKRÉM UBORKA	KARAMELLÁSTEJ KIFLI TEAVAJ	LIMONADE GRAHAM KENYÉR, FLÓRA MARGARIN CSIRKEMELL SONKA UBORKA	GYÜMÖLCSTEA, KORPÁS ZSEMLE, ZÖLDFÜSZERES VAJKRÉM, JÉGRETEK	GYÜMÖLCSTEA, KORPÁS KIFLI, KOCKASAJT, KÁPIA PAPRIKA
	Energia: 187,25 Kcal /782,71 KJ	Energia: 434,12 Kcal /1817,62 KJ	Energia:198,36 Kcal /829,14 KJ	Energia: 107,16 Kcal /447,93 KJ	Energia:73,55 Kcal /307,44 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,34g 5,11g 2,32g	1,60g 12,88g 6,27g	8,96g 5,12g 0,77g	3,45g 0,49g 0,06g	1,72g 2,97g 1,57g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,93g 5,00g 0,65g	68,43g 34,97g 0,68g	28,17g 5,00g 0,71g	20,38g 6,65g 0,34g	8,10g 5,00g 0,14g	
allergének: 1,7,	1,7,	1,7,6,	1	7,1,	

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 - csillagfűt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér