

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága
 1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Óvodás Heti étlap

2023.11.06. - 2023.11.10.

45 . hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	CITROMOS TEA, TELJ.KIÓRL. KENYÉR, LIGA MARGARIN, SOPRONI FELVÁGOTT, PARADICSOM	KARAMELLÁS TEJ, ROZSCIPÓ, SÁRGARÉPÁS SZENDVICKRÉM, KÍGYÓUBORKA	TEJ, SZEZÁMOS ROZSOS ZSEMLE, LIGA MARGARIN, GÉPSONKA, ZÖLDPAPRIKA	KAKAÓ, GRAHAM KENYÉR, CSIRKEMÁJ PÁSTÉTOM, PARADICSOM	TEJ, FÉLBARNA KENYÉR, LIGA MARGARIN, EDAMI SAJT, KÍGYÓUBORKA
	1	1,7	1,6,7,11	1,3,7,10	1,7
	Energia: 285Kcal /1191 KJ	Energia: 452Kcal /1888 KJ	Energia: 379Kcal /1586 KJ	Energia:374 Kcal /1565 KJ	Energia: 370Kcal /1549 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8g 15g 4g	14g 11g 5g	18g 13g 4g	17g 9g 3g	18g 16g 7g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30g 5g 1g	75g 35g 0g	46g 0g 2g	55g 15g 1g	38g 0g 2g	
Ebéd	KARFIOLLEVES, FŐTT TOJÁS, PARAJMÁRTÁS, FŐTT BURGONYA, BANÁN	ZÖLDSÉGLEVES, TEJSZÍNES PULYKAMELL, TÉSZA, ALMA	GYÜMÖLCSLÉ, SÜLT CSIRKECOMBFILÉ, TÖKFŐZELÉK, BANÁN	SÁRGABORSÓ KRÉMLEVES, SAJTOS-SONKÁS CSIRKEMELL, PETREZSELYMES BURGONYA, BANÁN	TÁRKONYOS RAGULEVES, TEJBERISZ KAKAÓVAL
	1,3,7	1,3,7	1,7	1,7	1,3,7
	Energia: 598Kcal /2498 KJ	Energia: 706Kcal /2951 KJ	Energia: 447Kcal /1870 KJ	Energia: 930Kcal /3886 KJ	Energia: 565Kcal /2363 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	25g 20g 4g	36g 26g 5g	23g 15g 3g	50g 31g 9g	25g 12g 4g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79g 0g 5g	90g 0g 3g	53g 0g 1g	111g 0g 2g	119g 26g 1g	
Uzsonna	TEJ, KAKAÓS KALÁCS, LIGA MARGARIN	KIFLI, LIGA MARGARIN, PÁRIZSI, KALIFORNIAI PAPRIKA	FÉLBARNA KENYÉR, TEVAJA, LEKVÁR	MAZSOLÁS-VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ, HÁZTARTÁSI KEKSZ	ZSEMLE, MAGYAROS VAJKRÉM, SAVANYÚ KÁPOSZTA
	1,3,6,7	1,7,6	1,7	1,3,5,6,7,8	1,6,7
	Energia: 362Kcal /1514 KJ	Energia: 227Kcal /951 KJ	Energia: 253Kcal /1058 KJ	Energia: 241Kcal /1007 KJ	Energia: 154Kcal /642 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	13g 15g 6g	7g 11g 3g	5g 10g 5g	12g 6g 3g	5g 0g 0g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43g 4g 1g	24g 0g 1g	35g 7g 1g	36g 14g 0g	32g 0g 1g	

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