

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága
1215 Budapest Ív utca 62.-64.

2024.11.25. - 2024.11.29.

Bölcsődés Heti étlap

48 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	TEJESKÁVÉ ,FÉLBARNA KENYÉR FLÓRA MARGARIN,GÉPSONKA,ZÖLDPA PRIKA	TEJ, ROZSCIPÓ ,FLÓRA MARGARIN,TAVASZI FELVÁGOTT,UBORKA	TEJ, TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR, SZEZÁMOS SAJTKRÉM, PARADICSOM	KAKAO, FATÖRZS KIFLI	TEJESKÁVÉ, FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, MÉZ
	Energia: 285,08 Kcal /1191,63 KJ	Energia: 269,27 Kcal /1155,55KJ	Energia:347,24 Kcal /1451,46 KJ	Energia:285,24 Kcal / 1192,30 KJ	Energia: 314,87 Kcal /1316,16KJ
	Fehérje14,8 5g Zsír8,79g T.Zsírsvav 2,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,81 g 10,82g 3,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,81g 17,25g 7,35g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11g 6,85g 3,25g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,15g 7,30g 2,24g
	Szénhidrát Cukor : 5,00 g Só: 1,27 g 36,51 g	Szénhidrát Cukor Só 31,09 g 0,00 g 0,66g	Szénhidrát Cukor Só 30,78 1,25	Szénhidrát Cukor Só 47,27g 14,48g 0,59g	Szénhidrát Cukor Só 51,97g 21,20g 1,05g
Allergének: 1,7,6,	7,1,6,	1,7,11	7,1,	1,7,6,	
Tízórai	ALMA	KÖRTE	NARANCS	ALMA	MANDARIN
	Energia: 31,31gKcal / 130,88KJ	Energia: 47,69 Kcal/199,34 KJ	Energia: 37,27 Kcal /155,79 KJ	Energia:31,31Kcal / 13,88 KJ	Energia: 42,20Kcal / 176,40KJ
	Fehérje Zsír: T.Zsírsvav 0,36g 0,36 g 0,00 g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav 0,36 g 0,27 g 0,00 g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav 0,54g 0,18g g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav 0,36g 0,36g g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsvav 0,63g 0,27g g
	Szénhidrát Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g 6,30 g	Szénhidrát: Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g 10,80 g	Szénhidrát: Cukor: g Só: 0,01 7,65g	Szénhidrát: Cukor: g Só: 0,01g 6,30g	Szénhidrát: Cukor: g Só: g 8,82
Ebéd	SÜLT VIRSLI ZÖLDBORSÓFŐZELÉK BANÁN	MÁJGALUSKA LEVES PISKÓTA KOCKA CSOKOLÁDÉ ÖNTET	VAGDALTSZELET S.HÚSBÓL, BURGONYAPÜRÉ UBORKASALÁTA ALMA	CS.MELL FILÉ PÖRKÖLT TÉSZTAKÖRET CSEMEGEUBORKA BANÁN	CSIRKE APRÓPECSENYE ROYALFŐZELÉK KÖRTE
	Energia: 485,16 Kcal /2027,97 KJ	Energia:571,20 Kcal /2387,62 KJ	Energia: 455,03Kcal /1902,03KJ	Energia:473,96 Kcal / 1981,15 KJ	Energia: 243,49Kcal /1017,79 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,79 g 21,22 g 5,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,75 g 11,88g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,07g 14,86g 3,55g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,28g 13,66g 5,18g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,33g 10,76g 1,87g
	Szénhidrát Cukor Só 52,53 g 0,33 g 1,79 g	Szénhidrát Cukor Só 91,67 g 52,39 g 4,30 g	Szénhidrát Cukor Só 59,82g 1,00g 1,51g	Szénhidrát Cukor Só 62,54g g 10,04g	Szénhidrát Cukor Só 18,87g g 0,94g
Allergének: 1,7,9,6,10,	1,3,7,9,	1,3,7,	1,3,10,	1,7,9,	
Uzsonna	GYÜMÖLCSTEA ZSEMLE ZÖLDFŰSZERES VAJKRÉM PÓRÉHAGYMA	CITROMOS TEA KIFLI TEAVAJ ALMA	GYÜMÖLCSTEA FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, TOJÁS ZÖLDPAPRIKA	CITROMOS TEA GRAHAM KENYÉR KOCKASAJT JÉGCSAPRETEK	GYÜMÖLCSTEA, ROZSOS ZSEMLE, FLÓRA MARGARIN, CSIRKEMELL SONKA, KÁPIA PAPRIKA
	Energia: 153,83 Kcal /643,01 KJ	Energia: 268,32 Kcal /1121,58 KJ	Energia:222,97 Kcal / 932,01 KJ	Energia: 215,91 Kcal / 902,50 KJ	Energia: 170,76 Kcal / 713,78 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,70g 0,41 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,31 g 10,24 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,24g 8,27g 1,70g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,85g 3,39g 1,57	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,03g 5,14g 0,83g
	Szénhidrát Cukor Só 30,84 g 5,00 g 0,65 g	Szénhidrát Cukor Só 39,45 g 14,99 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 27,00g 5,00g 0,92g	Szénhidrát Cukor Só 39,71g 16,64g 0,84g	Szénhidrát Cukor Só 21,22g 5,00g 0,34g
Allergének:1	1,7,	1,3,7,6,	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 - szezám
- 12 - kéndioxid, szulfid
- 13 - csillagfűrt
- 14 - puhatestűek
- 15 - mesterséges édesítőszer
- 16- édesgyökér