

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2022.02.21. - 2022.02.25.

8.hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	<b>GYÜMÖLCSTEA FÉLBARNA KENYÉR SZENDVICSKRÉM KALIFORNIAI PAPRIKA</b>	<b>TEJ KIFLI FLÓRA MARGARIN LEKVÁR</b>	<b>CITROMOSTEA TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR KENÓMÁJAS SAVANYÚ KÁPOSZTA</b>	<b>TEJESKÁVÉ ROZSCIPÓ FLÓRA MARGARIN ,SOPRONI FELVÁGOTT, KÁPIA PAPRIKA</b>	<b>CITROMOSTEA ,FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN FÜSTÖLT SAJT JÉGCSAPRETEK</b>
	Energia:184,25 Kcal /770,17 KJ	Energia:312,24 Kcal /1305,16KJ	Energia: 160,82Kcal /672,23KJ	Energia: 315,43 Kcal /1318,50KJ	Energia:236,52Kcal /988,65KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,45g 5,27g 2,33g	10,61g 7,78g 2,45g	5,90g 3,93g 1,55g	11,83g 13,81g 4,54g	8,67g 10,16g 4,00g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,72g 5,00g 0,80g	50,35g 14,64g 0,69g	24,82g 5,0g 0,92g	35,88g 5,00g 0,25g	27,17g 6,65g 1,41g	
allergének: 1,7,6,	1,7,12,	1,6,7,10,12,	1,7,6,	1,7,6,	
Tízórai	<b>KÖRTE</b>	<b>NARANCS</b>	<b>KIWI</b>	<b>BANÁN</b>	<b>KIWI</b>
	Energia: 47,69Kcal /199,34KJ	Energia: 37,27Kcal/155,79 KJ	Energia: 54,81 Kcal /229,11 KJ	Energia: 94,47 Kcal / 394,88 KJ	Energia: 54,81 Kcal / 229,11 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	0,90g 0,54g 0,00g	1,17g 0,09g 0,00g	0,90g 0,54g 0,00g
	Szénhidrát Cukor:0,00 g Só: 0,01 g	Szénhidrát Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Szénhidrát Cukor: 0,00 g Só: 0,05 g	Szénhidrát Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g
10,80g	7,65g	10,17g	21,78g	10,17g	
Ebéd	<b>HÚSOS KARALÁBÉLEVES TEJBENDARA KAKAÓSZÓRAT ALMA</b>	<b>RÁNTOTT CSIRKEMELL FILE SÜTŐBEN SÜTVE, BURGONYPÜRÉ, UBORKASALÁTA KÖRTE</b>	<b>SAJTOS SONKAFELFÚJT SÁRGARÉPAFŐZELÉK BANÁN</b>	<b>PARADICSOMLEVES RAKOTT BURGONYA CSEMEGE UBORKA</b>	<b>VAGDALTSZELET KUKORICAFŐZELÉK NARANCS</b>
	Energia: 499,14 Kcal /2086,41 KJ	Energia: 1076,11 Kcal /4498,14 KJ	Energia: 456,76 Kcal /1909,26 KJ	Energia: 551,93 Kcal / 2307,07KJ	Energia:488,10Kcal /2040,26 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	24,77g 12,54g 3,57g	37,86g 55,89g 7,88g	22,56g 17,37g 6,43g	15,83g 25,43g 9,36g	20,75g 16,38g 2,92g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,15g 17,28g 1,25g	103,48 1,00g 2,47g	51,23g 1,50g 1,96g	63,70g 10,79g 3,35g	63,16g 0,00g 10,9g	
allergének:1,3,7,9,	1,3,7,	13,7,6,	1,3,7,9,10,6,	1,3,7,	
Uzsonna	<b>LIMONÁDÉ GRAHAM KENYÉR TOJÁSKRÉM KÍGYÓUBORKA</b>	<b>CITROMOS TEA ROZSCIPÓ ,FLÓRA MARGARIN TAVASZI FELVÁGOTT PARADICSOM</b>	<b>KARAMELLÁS TEJ SZEZÁMOS -ROZSOS ZSEMLE KOCKA SAJT</b>	<b>CITROMOSTEA KIFLI TEAVAJ ALMA</b>	<b>TEJ GYÜMÖLCSKENYÉR</b>
	Energia: 220,17 Kcal /920,31 KJ	Energia: 198,34 Kcal /829,06 KJ	Energia: 410,54 Kcal /1716,06 KJ	Energia: 228,08 Kcal / 953,37KJ	Energia: 586,10Kcal /2249,90 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7,82g 6,63g 1,57g	5,06g 7,92g 1,88g	12,99g 7,05g 3,19g	3,95g 10,05g 4,64g	17,13g 25,09g 9,11g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,20g 5,00g 1,06g	26,28g 5,00g 0,38g	73,32g 34,97g 1,13g	29,68g 5,00g 0,41g	71,23g 19,99g 3,33g	
allergének: 1,3,10,6,7,12,	7,1,6,	1,3,7,11,	1,7,	1,3,7,8,12	

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