

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcsődés Heti étlap

2022.10.03.-2022.10.07.

40.hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	TEJESKÁVÉ FÉLBARNA KENYÉR FLÓRA MARGARIN ,GÉPSONKA KÁPIA PAPRIKA	KAKAÓ KALÁCS TEAVAJ	CITROMOS TEA FÉLBARNA KENYÉR HÁZI MÁJPÁSTÉTOM ZÖLDHAGYMA	TEJESKÁVÉ ROZSCIPÓ ZÖLDFÚSZERES VAJKRÉM PARADICSOM	TEJ FÉLBARNA KENYÉR TONHALPÁSTÉTOM ZÖLDPAPRIKA
	Energia: 287056Kcal /1202,00 KJ	Energia: 390,42 Kcal /1631,96 KJ	Energia:275,89 Kcal /1153,22 KJ	Energia: 209,27 Kcal / 874,75KJ	Energia: 279,24 Kcal / 1167,22KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,81g 8,79g 2,74g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,85g 17,14g 8,19g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,52g 9,17g 2,11g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,09g 3,42g 1,48g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,09g 9,66g 3,30g
	Szénhidrát Cukor Só 37,18g 5,00g 1,27g	Szénhidrát Cukor Só 46,75g 12,79g 0,69g	Szénhidrát Cukor Só 39,18g 14,99g 1,93g	Szénhidrát Cukor Só 35,36g 5,00g 0,24g	Szénhidrát Cukor Só 32,30g 0,00g 1,30g
allergének: 1,7,(6)	1,3,7,	1,3,10,6,7,12,	1,7,	1,3,4,7,6,	
Tízórai	MÉZES-CITROMOS TEA	100% GYÜMÖLCSLÉ	GYÜMÖLCS TEA	100% GYÜMÖLCSLÉ	GYÜMÖLCS TEA
	Energia:40,95 Kcal /171,17KJ	Energia:102,36 Kcal/ 427,86KJ	Energia:28,43Kcal / 118,84KJ	Energia: 102,36 Kcal / 427,86KJ	Energia: 28,43Kcal/118,84 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,06g 0,01g 0	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 1,30g 0,36g 0,00g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,01g 0,00g 0,00g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 1,30g 0,36g 0,00g	Fehérje:0,01 Zsír: T.Zsírsav g 0,00g 0,00g
	Szénhidrát Cukor:9,05 g Só: 0,00 g	Szénhidrát: Cukor: 0,00g Só: 0,01 g	Szénhidrát: Cukor: 5,00 g Só: 0,00 g	Szénhidrát: Cukor: 0,00g Só: 0,01g	Szénhidrát: Cukor: 5,00g Só: 0,00g
Ebéd	PÁROLT CSIRKEMELL FINOMFŐZELÉK BANÁN	SÜLT PULYKACOMB FILÉ SAJTMÁRTÁS PÁROLT RIZS SZILVA	CSŐBEN SÜLT ZÖLDSÉGEK SERTÉSHÚSSAL ALMA	TARHONYÁSHÚS UBORKASALÁTA KÖRTE	FOKHAGYMÁS CSIRKEAPRÓ PECSENYE BROKKOLI FŐZELÉK BANÁN
	Energia: 482,17 Kcal /2015,47 KJ	Energia:631,90Kcal/2641,34KJ	Energia: 308,76 Kcal /1290,62 KJ	Energia: 398,28 Kcal /1664,81 KJ	Energia: 351,43Kcal / 1468,98KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,31g 14,30g 2,44g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,94g 117,95g 19,03	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,84g 14,50g 5,18g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,58g 9,78g 1,67g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,01g 12,77g 2,09g
	Szénhidrát Cukor Só 59,86g 5,00g 3,75g	Szénhidrát Cukor Só 105,70g 0,36g 1,77g	Szénhidrát Cukor Só 20,88g 0,00g 1,64g	Szénhidrát Cukor Só 90,80g 1,31g 1,00g	Szénhidrát Cukor Só 35,27g 0,00g 1,03g
allergének:1,7,	1,7,9,	1,3,7,	1,3,	1,7,9,	
Uzsonna	GYÜMÖLCS TEA ROZSCIPÓ TOJÁSKRÉM UBORKA	CITROMOS TEA TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR FLÓRA MARGARIN TAVASZI FELVÁGOTT ZÖLDPAPRIKA	TEJ KORPÁS KIFLI FLÓRA MARGARIN EDAMI SAJT ,UBORKA	CITROMOS TEA ZSEMLE, FLÓRA MARGARIN CSIRKEMELL SONKA KÁPIA PAPRIKA	CITROMOS TEA SÜTŐTÖKÖS KEKSZGOLYÓ
	Energia: 208,44 Kcal /871,28 KJ	Energia: 240,71 Kcal /1006,17 KJ	Energia: 207,42Kcal / 867,02KJ	Energia: 245,16 Kcal /1024,77 KJ	Energia: 283,23 Kcal /1183,90 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,41g 6,81g 1,57g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,00g 7,75g 1,90g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,26g 12,54g 5,78g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,71g 5,03g 0,78g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,47g 2,60g 0,59g
	Szénhidrát Cukor Só 28,36g 5,00g 0,37g	Szénhidrát Cukor Só 35,88g 14,99g 0,77g	Szénhidrát Cukor Só 11,32g 0,00g 0,69g	Szénhidrát Cukor Só 40,50g 14,99g 0,65g	Szénhidrát Cukor Só 59,51g 24,61g 0,28g
allergének: 3,10,7,12,	1,7,6,	7,1,	1,7,	1,7,12,3,5,6,8,	

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