

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata

Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcshódás Heti étlap

2022.03.07. - 2022.03.11.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	CITROMOS TEA GRAHAM KENYÉR FLÓRA MARGARIN ZALA FELVÁGOTT ZÖLDPAPRIKA	CITROMOS TEA BURGONYÁS KENYÉR TAVASZI TÚRÓKRÉM KÍGYÓUBORKA	KAKAÓ FÉLBARNA KENYÉR VAJKRÉM PARADICSOM	TEJ TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR MUSTÁROS PÁRIZSIKRÉM KALIFORNIAI PAPRIKA	KAKAÓ FÉLBARNA KENYÉR TOJÁSKRÉM KÍGYÓUBORKA
	Energia: 247,79 Kcal /1035,76 KJ	Energia: 193,92Kcal /810,59KJ	Energia: 327,22Kcal /1367,78KJ	Energia: 275,16 Kcal /1150,17KJ	Energia:349,75Kcal /1461,96KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8,48g 8,83g 2,23g	9,07g 5,01g 1,71g	11,60g 9,77g 4,73g	12,85g 10,78g 3,91g	14,68g 9,86g 3,39g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,07g 5,00g 1,37g	27,45g 5,00g 0,95g	47,84g 14,99g 1,07g	31,41g 0,00g 1,12g	50,15g 14,99g 1,44g	
allergének: 1,7,6,	1,7,12	1,7,6,	1,7,10,6,12,	1,3,7,10,6,12,	
Tízórai	NARANCS	ALMA	ŐSZIBARACKTURMIX	NARANCS	ALMA
	Energia:37,27 Kcal /155,79KJ	Energia:31,31 Kcal/ 130,88 KJ	Energia: 225,86 Kcal /944,09 KJ	Energia: 37,27 Kcal /155,79 KJ	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,54g 0,18g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g	5,40g 2,25g 1,22g	0,54g 0,18g 0,00g	0,36g 0,36g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: 0,00 g Só:0,01 g	Szénhidrát Cukor:0,00 g Só: 0,01 g	Szénhidrát Cukor:33,38 g Só: 0,20g	Szénhidrát Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Szénhidrát Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g
7,65g	6,30g	45,65g	7,65g	6,30g	
Ebéd	RAKOTT SÁRGARÉPA ALMA	RÁNTOTT TONHALRÚD PETREZSELYMES BURGONYA CSEMEGE UBORKA BANÁN	FOKHAGYMÁS APRÓPECSENYE BROKKOLI FŐZELÉK ALMA	MÁJGALUSKA LEVES TEJBENRIZS KAKAÓ SZÓRÁSSAL	NATUR CSIRKEMELL FILÉ ROYÁL FŐZELÉK KÖRTE
	Energia:518,91 Kcal / 2169,04KJ	Energia: 455,76 Kcal /1905,08 KJ	Energia: 257,80 Kcal /1077,60 KJ	Energia:666,35 Kcal /2785,34 KJ	Energia:249,10Kcal /1041,24 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	20,58g 27,15g 5,34g	18,32g 18,11g 6,39g	19,3g 11,76g 2,43g	24,76g 19,3g 4,44g	17,81g 9,88g 1,77g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,53g 0,00g 12,68g	54,08g 0,00g 1,11g	57,96 0,36g1,01g	113,82g 39,96g 2,24g	21,78g 0,00g 0,94g	
allergének:7,1,	4,10,	1,7,9,	1,3,7,9,	1,7,9,	
Uzsonna	LIMONÁDÉ FÉLBARNA KENYÉR TRAPPISTA SAJTKRÉM JÉGRETEK	TEJESKÁVÉ ZSEMLE FLÓRA MARGARIN GÉPSONKA KÁPIA PAPRIKA	CITROMOS TEA KÖLESPUDING GYÜMÖLCS ÖNTET	GYÜMÖLCS TEA KIFLI TEAVAJ ALMA	CITROMOS TEA KRÉMTÚRÓ HÁZTARTÁSI KEKSZ
	Energia:280,46 Kcal /1172,32 KJ	Energia:297,86 Kcal /1245,05 KJ	Energia: 310,39 Kcal /1297,43 KJ	Energia: 228,95 Kcal /957,01 KJ	Energia: 383,00Kcal /1600,94 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,79g 11,14g 5,06g	14,72g 8,69g 2,74g	4,46g 1,91g 0,77g	3,24g 10,17g 4,64g	12,56g 14,13g 0,59g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,19g 6,65g 1,57g	39,36g 5,00g 0,47g	68,00g 48,46g 0,29g	28,69g 5,00g 0,32g	49,14g 10,55g 0,29g	
allergének: 1,7,6,	1,7,6,	7	1,7,	1,12,3,5,6,7,8,	

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 - szesám
-  12 - kéndioxid, szulfid
-  13 - csillagfűrt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér