

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

Bölcshódás Heti étlap

2022.08.29. - 2022.09.02.

35 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	TEJESKÁVÉ TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR FLÓRA MARGARIN SERTÉSPÁRIZSI , UBORKA	CITROMOS TEA FÉLBARNA KENYÉR FLÓRA MARGARIN FÜSTÖLT SAJT , ZÖLDPAPRIKA	TEJ BURGONYÁS KENYÉR FLÓRA MARGARIN FÜSTÖLT SAJT ZÖLDPAPRIKA	KAKAO KALÁCS TEAVAJ	TEJESKÁVÉ , FÉLBARNA KENYÉR FLÓRA MARGARIN FŐTT TOJÁS PARADICSOM
	Energia:285,89 Kcal /1195,02 KJ	Energia: 237,72 Kcal /993,67 KJ	Energia:264,72 Kcal /1106,53 KJ	Energia:390,42 Kcal /1631,96 KJ	Energia:305,58 Kcal /1277,32 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	12,45g 11,05g 3,65g	8,69g 10,21g 3,99g	15,98g 8,35g 2,39g	11,85g 17,14g 8,19g	14,34g 10,94g 2,25g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,01g 5,00g 1,11g	27,25g 5,00g 1,40g	31,21g 0,00g 1,06g	46,75g 12,79g 0,69g	36,88g 5,00g 1,05g	
allergének: 1,7,6,10,	1,7,6,	1,7,12,	1,3,7,	1,7,6,	
Tízórai	GYÜMÖLCSTEA	LIMONÁDÉ	GYÜMÖLCSLÉ	LIMONÁDÉ	GYÜMÖLCSLÉ
	Energia:28,43 Kcal /118,84KJ	Energia: 29,18Kcal/121,97 KJ	Energia:102,36Kcal /427,86 KJ	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia: 102,36Kcal / 427,86KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,01g 0,00g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	1,30g 0,3g 0
	Szénhidrát Cukor: 5,00 g Só: 0,00 g	Szénhidrát: 6,11g Cukor: 5,00 g Só: 0,00 g	Szénhidrát: 6,11g Cukor: 5,00 g Só: 0,00 g	Szénhidrát: 6,11g Cukor: 5,00 g Só: 0,00g	Szénhidrát: 21,80g Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g
Ebéd	PULYKA APRÓPECSENYE MEXIKÓI FŐZELÉK NEKTARIN	HÚSGALUSKA LEVES GYÜMÖLCSRIZS	SERTÉSPÖRKÖLT KELKÁPOSZTA FŐZELÉK SZILVA	PULYKA APRÓPECSENYE PÁROLT RIZS CSEMEGE UBORKA ŐSZIBARACK	GYROS CSIRKE BURGONYAPÜRÉ VEGYES SALÁTA ALMA
	Energia: 408,33 Kcal /1706,82 KJ	Energia: 463,60 Kcal /1937,85 KJ	Energia:336,83 Kcal 1407,95/ KJ	Energia:409,43 Kcal /1711,42 KJ	Energia: 435,24 Kcal / 1819,30KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	22,66g 14,64g 2,57g	17,28g 9,09g 2,37g	18,84g 103,90g 13,33g	18,14g 103,84g 13,33g	23,22g 13,31g 2,91g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,83g 4,36g 0,81g	97,51g 30,05g 3,92g	32,78g 0,00g 0,62g	32,78g 0,00g 0,62g	54,14g 1,50g 1,20g	
allergének:1,7,	1,3,7,9,	1	9,10,1,	7	
Uzsonna	CITROMOS TEA KIFLI KOCKASAJT ALMA	CITROMOS TEA ZSEMLE CSIRKEMÁJPÁSTÉTOM PARADICSOM	GYÜMÖLCS TEA ROZSKENYÉR MAGYAROS VAJKRÉM UBORKA	GYÜMÖLCSTEA FÉLBARNA KENYÉR PADLIZSÁNKRÉM	GYÜMÖLCSTEA , ZSEMLE FLÓRAMARGARIN ,TAVASZI FELVÁGOTT, ZÖLDPAPRIKA
	Energia: 143,39Kcal /599,37 KJ	Energia: 240,65Kcal / 1005,92KJ	Energia:179,05 Kcal /748,43 KJ	Energia: 147,55 Kcal /616,76 KJ	Energia: 220,42 Kcal /921,36 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	2,01g 4,40g 0,53g	8,24g 9,08g 2,11g	3,77g 5,18g 2,32g	4,31g 1,31g 0,12g	6,16g 7,49g 1,87g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,01g 9,80g 0,29g	30,06g 5,00g 1,12g	27,28g 5,00g 0,48g	27,69g 6,25g 0,85g	29,47g 5,00g 0,38g	
allergének: 1,3,5,6,7,12,	3,10,7,12	1,7,6,	1,3,7,10,6,12,	7,1,6,	

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