

2024.12.02. - 2024.12.06.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

49 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tejeskávé, Félbarna kenyér, Körözött, Uborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskré, Kaliforniai paprika			Tejeskávé, Rozscipó, Flóra margarin, Sertés párizsi, Zöldpaprika			Tej, Korpás zsemle, Szendvicskrém, Uborka			Tej, Graham kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Kápia paprika		
	Energia: 276,39 Kcal / 1155,31 KJ			Energia: 211,62 Kcal / 884,57 KJ			Energia: 288,63 Kcal / 1206,47 KJ			Energia: 220,85 Kcal / 923,15 KJ			Energia: 279,08 Kcal / 1166,55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,06 g	7,34 g	3,06 g	7,39 g	6,67 g	1,61 g	11,51 g	11,29 g	3,62 g	10,52 g	8,29 g	4,00 g	15,58 g	9,09 g	2,90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38,20 g	5,00 g	1,19 g	28,43 g	5,00 g	0,75 g	35,19 g	5,00 g	0,71 g	25,78 g	0,00 g	0,61 g	33,62 g	0,00 g	1,19 g
	allergének: 1,7			1,7,3			1,7,6			1,7,6			1,7		
Tízórai	Narancs			Mandarin			Körte			Alma			Gyümölcslé 100%		
	Energia: 37,27 Kcal / 155,79 KJ			Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ			Energia: 47,69 Kcal / 199,34 KJ			Energia: 34,31 Kcal / 130,88 KJ			Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,54 g	0,18 g	0,00 g	0,63 g	0,27 g	0,00 g	0,36 g	0,27 g	0,00 g	0,36 g	0,36 g	0,00 g	1,30 g	0,36 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	7,65g	0,00g	0,01g	8,82 g	0,00g	0,00g	10,80g	0,00g	0,01g	6,30g	0,00g	0,01g	21,80g	0,00g	0,01g
Ebéd	Bácskai rizseshús, Csemege uborka, Alma			Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta, Banán			Rozmaringos csirkemell, Kukoricafőzelék, Alma			Majorannás pulykatokány, Tészta köret, Körte			Fokhagymás aprópecsenye, Karfiol főzelék, Banán		
	Energia: 469,97 g Kcal / 1964,47 KJ			Energia: 414,19 Kcal / 1731,31 KJ			Energia: 400,59 Kcal / 1674,47 KJ			Energia: 414,87 Kcal / 1734,16 KJ			Energia: 312,47 Kcal / 1306,12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,27 g	21,04 g	6,96 g	19,06 g	11,24 g	1,67 g	23,95 g	11,61 g	1,82 g	21,36 g	12,90 g	2,54 g	19,48 g	10,16 g	2,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50,97 g	0,00 g	1,56 g	57,80 g	1,00 g	1,14 g	49,28 g	0,00 g	0,79 g	92,79 g	0,36 g	6,18 g	75,07 g	0,36 g	0,93 g
	allergének: 10			1			1,7			1,7,3			1,7		
Uzsonna	Gyümölcstea, Zsemle, Flóra margarin, Pulykamell sonka, Paradicsom			Kakaó, Kalács, Teavaj			Citromostea, Kifli, Flóra margarin, Edámi sajt, Jégretek			Gyümölcstea, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Olasz felvágott, Lilahagyma			Citromostea, Kifli, Teavaj, Alma		
	Energia: 203,24 Kcal / 849,54 KJ			Energia: 390,42 Kcal / 1631,96 KJ			Energia: 260,64 Kcal / 1089,48 KJ			Energia: 244,76 Kcal / 1023,10 KJ			Energia: 268,32 Kcal / 1121,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,44 g	5,09 g	0,96 g	11,85 g	17,14 g	8,19 g	8,38 g	9,82 g	4,16 g	7,33 g	11,06 g	3,06 g	3,31 g	10,24 g	4,64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,05 g	5,00 g	1,08 g	46,75 g	12,79 g	0,69 g	34,02 g	16,64 g	0,73 g	26,99 g	5,00 g	1,65 g	39,45 g	14,99 g	0,32 g
	allergének: 1,7,6			1,7,3,6			1,7,6			1,7			1,7,6		

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 - szezámm

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér