

2024.12.09. - 2024.12.13.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódás Heti étlap

50 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej, Rozscipó, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Kaliforniai paprika			Tejeskávé, Félbarna kenyér, Sonkakrém, Zöldpaprika			Tej, Burgonyás kenyér, Tonhalmástétom, Paradicsom			Kakaó, Graham kenyér, Flóra margarin, Tavaszi felvágott, Zöldpaprika			Tejeskávé, Rozscipó, Sajtkrém, Póréhagyma		
	Energia: 259,46 Kcal / 1084,54 KJ			Energia: 305,50 Kcal / 1276,99 KJ			Energia: 279,73 Kcal / 1169,27 KJ			Energia: 326,82 Kcal / 1366,11 KJ			Energia: 266,11 Kcal / 1112,34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,34 g	8,35 g	2,41 g	15,13 g	10,56 g	3,57 g	15,45 g	9,91 g	3,31 g	13,45 g	10,92 g	3,69 g	10,41 g	8,12 g	1,47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,66 g	0,00 g	0,28 g	37,12 g	5,00 g	1,35 g	31,46 g	0,00 g	1,29 g	43,49 g	9,99 g	1,34 g	37,24 g	5,00 g	0,24 g
	allergének: 1,7,6			1,7			1,7,4			1,7			1,7,6		
Tízórai	Alma			Narancs			Mandarin			Gyümölcsle 100%			Alma		
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ			Energia: 37,27 Kcal/ 155,79 KJ			Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ			Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ			Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,54 g	0,18 g	0,00 g	0,63 g	0,27 g	0,00 g	1,30 g	0,36 g	0,00 g	0,36 g	0,36 g	0,00 g
	Szénhidrát6,30 g	Cukor: 0,00 g	Só: 0,01 g	Szénhidrát: 7,65 g	Cukor: 0,00 g	Só: 0,01 g	Szénhidrát: 8,82 g	Cukor: 0,00 g	Só: 0,00 g	Szénhidrát: 21,80 g	Cukor: 0,00 g	Só: 0,01 g	Szénhidrát: 6,30 g	Cukor: 0,00 g	Só: 0,01 g
Ebéd	Édes savanyú csirke, Párolt rizs, Körte			Sült pulykacomb filé, Vadas mártás, Tészta köret, Alma			Sertés vagdalt szelet, Zöldbab főzelék, Banán			Gulyás leves, Tejbendara kakaó szórát			Sült hús, Burgonya püré, Banán		
	Energia: 437,30 Kcal / 1827,91KJ			Energia: 675,37 Kcal / 2823,05 KJ			Energia: 411,49 Kcal / 1720,03 KJ			Energia: 430,65 Kcal / 1800,12 KJ			Energia: 442,07 Kcal / 1847,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,78 g	9,82 g	1,13 g	31,11 g	22,05 g	2,78 g	17,35 g	14,67 g	3,12 g	19,72 g	11,79 g	3,74 g	19,93 g	13,51 g	3,16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67,52 g	6,07 g	1,24 g	127,55 g	2,36 g	6,38 g	51,37 g	0,00 g	1,14 g	60,70 g	16,98 g	0,65 g	98,77 g	0,36 g	0,84 g
	allergének: 1,7			1,7,3,10			1,7,3			1,7,3			1,7		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kifli, Natúr vajkrém, Uborka			Citromos tea, Zsemle, Teavaj, Jégretek			Gyümölcsstea, Teljes kiörlésű kenyér, Flóra margarin, Trappista sajt, Kápia paprika			Gyümölcsstea, Kifli, Flóra margarin, Alma			Mézes tea, Molnárika, Teavaj		
	Energia: 112,98 Kcal / 472,26 KJ			Energia: 1054,03 Kcal / 4405,85 KJ			Energia: 241,49 Kcal / 1009,43 KJ			Energia: 178,93 Kcal / 747,93 KJ			Energia: 190,96 Kcal / 798,21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,05 g	0,23 g	0,00 g	4,61 g	96,38 g	46,41 g	9,47 g	10,38 g	4,38 g	3,19 g	4,77 g	0,77 g	2,62 g	11,91 g	5,56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,70 g	5,00 g	0,32 g	40,26 g	16,64 g	0,68 g	25,64 g	5,00 g	0,89 g	28,64 g	5,00 g	0,33 g	17,74 g	5,13 g	0,28 g
	allergének:1,7,6			1,7,6			1,7			1,7,6			1,7,3,6		

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