

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

2025.01.06. - 2025.01.10.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódás Heti étlap

02 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Lekvár			Citromos tea, Korpás kifli, Flóra margarin, Gépsonka, Jégretek			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Trappista sajt, Kápia paprika			Tej, Korpás zsemle, Flóra margarin, Főtt tojás, Uborka			Kakaó, Félbarna kenyér, Natúr vajkrém, Paradicsom		
	Energia: 286,33 Kcal /1196,86 KJ			Energia: 139,47Kcal /582,98KJ			Energia: 310,12Kcal /1296,30 KJ			Energia:262,05 Kcal /1095,37 KJ			Energia: 250,18 Kcal /1045,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,77g	7,90g	2,45g	4,84g	5,71g	1,27g	16,26g	13,38g	6,01g	14,27g	11,29g	3,38g	11,22g	3,77g	1,83g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,47g	9,64g	1,08g	16,66g	16,64g	0,24g	31,01g	0,00g	1,16g	25,73g	0,00g	0,73g	42,55g	9,99g	1,07g
	allergének: 1,7			1,7,6			1,7			1,7,3,6			1,7		
Tízórai	Mandarin			Körte			Narancs			Mandarin			Alma		
	Energia:42,20 Kcal / 176,40KJ			Energia: 47,69 Kcal/ 199,34 KJ			Energia: 37,27Kcal /155,79 KJ			Energia: 42,20 Kcal /176,40 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
	0,63g	0,27g	0,00g	0,36g	0,27g	0,00g	0,54g	0,18g	0,00g	0,63g	0,27g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	8,82g	0,00g	0,00g	10,80g	0,00g	0,01g	7,65g	0,00g	0,01g	8,82g	0,00g	0,00g	6,30g	0,00g	0,01g
Ebéd	Pulykacomb pörkölt, Zöldborsó főzelék, Alma			Párolt csirkecomb filé, Zöldséges rizs, Alma			Rozmaringos csirkemell, Kapros tökfőzelék, Banán			Brassói aprópecsenye, Burgonyapüré, Csemege uborka, Alma			Bolognai spagetti, Banán		
	Energia: 393,95 Kcal / 1646,71KJ			Energia: 438,35Kcal /1832,30 KJ			Energia:398,50 Kcal /1665,73 KJ			Energia: 428,82Kcal / 1792,47 KJ			Energia: 560,34Kcal / 2342,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,77g	13,97g	2,31g	20,21g	12,25g	1,78g	20,90g	11,29g	2,26g	19,79g	18,13g	7,69g	26,52g	17,86g	6,73g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80,25g	0,69g	0,88g	60,87g	0,00g	2,34g	52,33g	4,20g	0,80g	45,22g	0,00g	2,02g	72,24g	0,00g	7,34g
	allergének: 1,7			1			1,7			10			1,7,3		
Uzsonna	Citromos tea, Rozskenyér, Tonhalkrém, Uborka			Tejeskávé, Fatörzs kifli, Teavaj			Citromos tea, Kifli, Házi gyümölcs joghurt			Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Kocka sajt, Jégretek			Citromos tea, Graham kenyér, Házi húskrém,Savanyú káposzta		
	Energia: 240,50 Kcal /1005,29 KJ			Energia: 339,34Kcal / 1418,44 KJ			Energia: 279,85Kcal /1169,77 KJ			Energia: 173,32 Kcal /724,48 KJ			Energia: 253,92 Kcal / 1061,39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,13g	6,96g	1,67g	10,12g	15,82g	7,54g	9,95g	0,48g	0,11g	5,66g	3,32g	1,57g	7,54g	7,12g	1,84g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,12g	14,99g	0,24g	41,42g	9,49g	0,56g	57,89g	26,99g	0,91g	28,27g	6,65g	0,95g	38,97g	14,99g	1,21g
	allergének:1,7,3,4			1,7,3,6			1,7,6			1,7			1,7,3		

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