

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

2025.01.20. - 2025.01.24.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódás Heti étlap

04 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Kaliforniai paprika			Mézes-citromos tea, Félbarna kenyér, Sárgarépás szendvicskrém, Zöldpaprika			Tejeskávét, Korpás zsemle, Tojáskrém, Kávia paprika			Tejeskávét, Rozscipó, Körözött, Póréhagyma			Karamellás tej, Graham kenyér, Flóra margarin, Zala Felvágott, Jégretek		
	Energia: 267,22 Kcal /1116,98 KJ			Energia: 205,83 Kcal /860,37KJ			Energia:272,90 Kcal /1140,72 KJ			Energia: 267,52Kcal / 1118,23 KJ			Energia: 433,61Kcal / 1812,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,54g	8,07g	2,41g	6,29g	4,83g	2,15g	13,03g	9,35g	3,10g	12,73g	7,61g	3,06g	14,20g	11,60g	3,87g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,94g	0,00g	1,08g	33,76g	9,05g	0,93g	33,86g	5,00g	0,93g	36,80g	5,00g	0,38g	67,88g	36,62g	1,48g
	allergének: 1,7			1,7			1,7,3,6,10			1,7,6			1,7		
Tízórai	Alma			Mandarin			Narancs			Banán			Alma		
	Energia:31,31 Kcal /130,88 KJ			Energia: 42,20 Kcal/ 176,40 KJ			Energia:37,27 Kcal /155,79 KJ			Energia: 94,47 Kcal /394,88 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
	0,36g	0,36g	0,00g	0,63g	0,27g	0,00g	0,54g	0,18g	0,00g	1,17g	0,09g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	6,30g	0,00g	0,01g	8,82g	0,00g	0,00g	7,65g	0,00g	0,01g	21,78g	0,00g	0,05g	6,30g	0,00g	0,01g
Ebéd	Májfelfűjt, Burgonya főzelék, Mandarin			Fokhagymás aprópecsenye, Kukorica főzelék, Alma			Csőben sült zöldségek csirkemellel, Banán			Gulyásleves, Piskóta kocka, Csoki öntet			Sertés vagdalt, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Banán		
	Energia: 544,01 Kcal /2273,96 KJ			Energia: 410,34 Kcal /1715,22 KJ			Energia: 412,64 Kcal / 1724,84KJ			Energia:657,13 Kcal /2746,80 KJ			Energia: 478,14 Kcal /1998,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,71g	24,29g	6,74g	21,49g	14,47g	2,38g	20,64g	19,01g	4,60g	26,56g	15,80g	4,81g	20,04g	13,08g	2,59g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61,42g	0,00g	1,78g	87,76g	0,36g	0,80g	38,79g	0,00g	0,79g	101,23g	52,39g	4,03g	68,74g	0,00g	1,39g
	allergének: 1,7,3			1,7			1,7,3			1,7,3			1,7,3		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Zsemle, Zöldfűszeres sajtkrém, Uborka			Kakaó, Molnárka, Teavaj			Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Trappista sajt, Paradicsom			Citromos tea, Kifli, Flóra margarin, Alma			Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Natúr vajkrém, Uborka		
	Energia:188,58 Kcal /788,26 KJ			Energia: 313,46 Kcal / 1310,26 KJ			Energia: 248,28Kcal / 1037,81 KJ			Energia: 218,30 Kcal /912,49 KJ			Energia:134,47 Kcal /562,08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,70g	4,93g	0,00g	9,64g	15,18g	7,38g	10,09g	10,54g	4,35g	3,26g	4,84g	0,77g	4,15g	0,42g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,93g	5,00g	0,65g	34,21g	11,07g	0,55g	26,30g	5,00g	1,29g	39,40g	14,99g	0,33g	26,52g	5,00g	0,81g
	allergének:1,7,6			1,7,3,6			1,7			1,7,6			1,7		

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