

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

2025.02.03. - 2025.02.07.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódás Heti étlap

06.hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Kakaó,Félbarna kenyér,Mustáros párizsikrém,Jégretek	Tej,Teljes kiőrlésű kenyér,Trappista sajt krém, Kápia paprika	Tejeskávé,Rozscipó,Flóra margarin, Sajtós párizsi,Uborka	Tej,Félbarna kenyér,Flóra margarin,Gépsonka,Kaliforniai paprika	Tej,Molnárka,Teavaj,Méz
	Energia: 325,11 Kcal / 1358,96 KJ	Energia: 317,37 Kcal / 1326,61 KJ	Energia: 292,22 Kcal / 1221,48 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1153,09 KJ	Energia: 334,04 Kcal / 1396,29 KJ
	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
	13,37 g10,97 g4,07 g	16,27 g14,08 g6,57 g	11,69 g11,40 g3,65 g	15,46 g9,09 g2,90 g	9,44 g14,85 g7,19 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	42,98 g11,64 g1,54 g	31,03 g0,00 g1,22 g	35,64 g5,00 g0,65 g	32,94 g0,00 g1,30 g	40,26 g17,28 g0,55 g
	allergének: 1,7,10	1,7	1,7,6	1,7	1,7,3,6
	Alma	Gyümölcsle 100%	Mandarin	Narancs	Mandarin
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 102,36 Kcal/ 427,86 KJ	Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ	Energia: 37,27 Kcal / 155,79 KJ	Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ
	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav
Ebéd	0,36 g0,36 g0,00 g	1,30 g0,36 g0,00 g	0,63 g0,27 g0,00 g	0,54 g0,18 g0,00 g	0,63 g0,27 g0,00 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	6,30 g0,00 g0,01 g	21,80 g0,00 g0,01 g	8,82 g0,00 g0,00 g	7,65 g0,00 g0,01 g	8,82 g0,00 g0,00 g
	Stefánia vagdalt,Zöldbab főzelék,Banán	Natur pulykamell,Vajas burgonya,Csemege uborka,Mandarin	Rakott karfiol,Alma	Húsleves,Főtt csirkemell,Meggymártás, Piritott dara	Sült sertéshús,Karalábé főzelék,Banán
	Energia: 349,58 Kcal / 1461,24 KJ	Energia: 439,91 Kcal / 1838,82 KJ	Energia: 308,85 Kcal / 1290,99 KJ	Energia: 527,89 Kcal / 2206,58 KJ	Energia: 372,46 Kcal / 1556,88 KJ
Uzsonna	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
	16,49 g12,74 g3,03 g	21,06 g15,02 g4,70 g	15,92 g14,01 g2,55 g	24,68 g11,75 g2,29 g	19,33 g13,81 g2,93 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	41,17 g0,00 g0,93 g	60,49 g0,00 g5,12 g	55,76 g0,24 g0,50 g	79,34 g13,99 g1,26 g	41,78 g0,00 g0,92 g
	allergének: 1,7,3	1,7,10	1,7,3	1,7	1,7
Uzsonna	Citromos tea,Kifli,Teavaj,Zöldpaprika	Citromos tea,Kekszes sütőtökgolyó,Alma	Gyümölcstea,Burgonyás kenyér,Tonhalpástétom, Paradicsom	Citromostea,Zsemle, Sárgarépás- margarin,Jégretek	Citromos tea,Graham kenyér,Magyaros vajkrém,Lilahagyma
	Energia: 241,32 Kcal / 1008,72 KJ	Energia: 314,54 Kcal / 1314,78 KJ	Energia: 211,10 Kcal / 882,40 KJ	Energia: 246,71 Kcal 1031,25 KJ	Energia: 183,18 Kcal / 765,69 KJ
	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
	3,21 g9,95 g4,64 g	4,83 g2,96 g0,59 g	8,66 g6,91 g1,68 g	4,20 g7,39 g1,91 g	4,38 g0,49 g0,00 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	33,81 g14,99 g0,31 g	65,81 g24,61 g0,29 g	26,09 g5,00 g1,02 g	40,02 g16,64 g0,76 g	39,42 g14,99 g0,70 g
	allergének:1,7,6	1,7,3,5,8,11	1,7,3,4	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