

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2025.02.24. - 2025.02.28.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

09 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej,Rozscipó,Flóra margarin,Csirkemellsonka,Zöldpa prika	Gyümölcstea,Félbarna kenyér,Húspástétom,Savanyú káposzta	Tejeskávé,Félbarna kenyér,Teavaj,Méz	Tej,Graham kenyér,Flóra margarin,Sertés párizsi,Paradicsom	Tej,Burgonyás kenyér,Padlizsán krém,Uborka
	Energia: 1130,54 Kcal / 4725,66 KJ	Energia: 137,85 Kcal / 576,21 KJ	Energia: 364,89 Kcal / 1525,24 KJ	Energia: 288,42 Kcal / 1205,60 KJ	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	75,58g35,35g17,05g	4,26g0,46g0,00g	10,20g12,70g6,11g	13,44g11,28g3,79g	11,72g4,61g1,75g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	126,39g0,00g2,67g	27,17g5,00g1,07g	52,02g21,20g1,04g	33,13g0,00g1,43g	32,37g1,25g1,12g
	allergének: 1,7,6	1,7,3	1,7	1,7	1,7
Tízórai	Körte	Alma	Banán	Narancs	Alma
	Energia: 47,69 Kcal / 199,34 KJ	Energia: 31,31 Kcal/ 130,88 KJ	Energia: 94,47 Kcal / 394,88 KJ	Energia: 37,27 Kcal / 155,79 KJ	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	0,36g0,27g0,00g	0,36g0,36g0,00g	1,17g0,09g0,00g	0,54g0,18g0,00g	0,36g0,36g0,00g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	10,80g0,00g0,01g	6,30g0,00g0,01g	21,78g0,00g0,05g	7,65g0,00g0,01g	6,30g0,00g0,01g
Ebéd	Kertész leves,Bolognai spagetti,Alma	Zöldséges csirkeragu,Párolt rizs,Narancs	Sült csirkecomb filé,Zöldborsó főzelék, Alma	Húsgombóc,Paradicsom mártás,Főtt burgonya,Alma	Fokhagymás aprópecsenye,Royal főzelék,Banán
	Energia: 573,12 Kcal / 2395,64 KJ	Energia: 660,51 Kcal / 2760,93 KJ	Energia: 435,86 Kcal / 1821,89 KJ	Energia: 412,48 Kcal / 1724,17 KJ	Energia: 290,40 Kcal / 1213,87 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	27,95g21,90g7,19g	47,47g21,86g3,52g	33,74g22,64g4,10g	15,79g10,60g1,95g	15,88g11,23g2,43g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	64,84g0,00g7,88g	66,69g0,00g3,20g	23,15g0,00g1,01g	62,27g9,99g1,48g	70,71g0,36g1,00g
	allergének: 1,7,6	1,7	1,7	1,3	1,7
Uzsonna	Citromos tea, Zsemle,Körözött,Uborka	Kakaó,Fatörzskifli	Citromos tea,Kifli,Flóra margarin,Ementáli sajt,Jégretek	Gyümölcstea,Korpás zsemle,Flóra margarin,Főtt tojás karika,Póréhagyma	Citromos tea,Házi barackos joghurt,Babapiskóta
	Energia: 242,63 Kcal / 1014,19 KJ	Energia: 285,24 Kcal / 1192,30 KJ	Energia: 266,83 Kcal / 1115,35 KJ	Energia: 194,21 Kcal / 811,80 KJ	Energia: 264,40 Kcal / 1105,19 KJ
	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	7,88g4,60g1,59g	11,00g6,85g3,25g	8,70g10,38g4,41g	7,36g8,28g0,82g	8,96g1,31g0,36g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	41,52g14,99g0,79g	47,27g14,48g0,59g	33,98g16,64g0,73g	20,31g5,00g0,34g	53,13g32,98g0,63g
	allergének:1,7,6	1,7,6	1,7,6	1,7,3	1,7,3,6,8

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