

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2025.03.03. - 2025.03.07.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódás Heti étlap

10 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej, Graham kenyér, Flóra margarin, Zala felvágott, Zöldpaprika			Citromos tea, Burgonyás kenyér, Zöldfűszeres túrókrém, Uborka			Kakaó, Félbarna kenyér, Magyaros vajkrém, Paradicsom			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Mustáros párizsikrém, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Félbarna kenyér, Sárgarépás margarin, Jégretek		
	Energia:294,28Kcal /1230,09 KJ			Energia:258,45Kcal /1080,32 KJ			Energia:250,18Kcal /1045,75 KJ			Energia:275,16Kcal /1150,17 KJ			Energia:239,51Kcal /1001,15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,22g	11,65g	3,86g	8,26g	6,27g	2,00g	11,22g	3,77g	1,83g	12,85g	10,78g	3,91g	4,31g	7,50g	1,91g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,99g	0,00g	1,47g	41,83g	14,99g	1,37g	42,55g	9,99g	1,07g	31,41g	0,00g	1,12g	37,85g	16,64g	0,92g
	allergének:1,7			1,7			1,7			1,7,10			1,7		
Tízórai	Narancs			Alma			Mandarin			Narancs			Alma		
	Energia: 37,27Kcal /155,79 KJ			Energia:31,31Kcal/130,88 KJ			Energia:42,20Kcal /176,40 KJ			Energia:37,27Kcal /155,79 KJ			Energia:31,31Kcal /130,88 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,54g	0,18g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g	0,63g	0,27g	0,00g	0,54g	0,18g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	7,65g	0,00g	0,01g	6,30g	0,00g	0,01g	8,82g	0,00g	0,01g	7,65g	0,00g	0,01g	6,30g	0,00g	0,01g
Ebéd	Rakott sárgarépa, Alma			Tonhalrúd, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Banán			Fokhagymás aprópecsenye, brokkoli főzelék, Alma			Májgaluska leves, Tejbenrizs, Kakaó szórással			Natúr csirkemell, Finom főzelék, Körte		
	Energia:281,28Kcal /1175,75 KJ			Energia:454,38Kcal /1899,31KJ			Energia:257,80Kcal /1077,60 KJ			Energia:451,86 Kcal /1888,77 KJ			Energia:346,17 Kcal /1446,99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,81g	9,14g	2,18g	18,26g	18,10g	5,70g	19,36g	11,76g	2,43g	18,57g	7,94g	3,02g	22,88g	11,41g	1,70g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61,60g	0,24g	0,88g	53,82g	0,00g	1,20g	57,96g	0,36g	1,01g	75,99g	24,98g	0,94g	37,32g	4,00g	2,90g
	allergének: 1,7,3			1,7,3,10,4			1,7			1,7,3			1,7		
Uzsonna	Citromos tea, Félbarna kenyér, Trappista sajtkrém, Jégretek			Tejes kávé, Zsemle, Flóra margarin, Gépsonka, Kápia paprika			Citromos tea, Köles puding gyümölcs öntettel			Gyümölcstea, Kifli, Teavaj, Alma			Tej, Sajtos pogácsa		
	Energia:293,21 Kcal /1225,62 KJ			Energia:294,76 Kcal /1232,10 KJ			Energia:354,29Kcal /1480,93 KJ			Energia:228,95Kcal /957,01 KJ			Energia:340,25 Kcal /1422,25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,79g	11,01g	4,91g	14,70g	8,68g	2,74g	4,49g	1,90g	0,77g	3,24g	10,17g	4,64g	17,53g	7,92g	4,46g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,84g	16,64g	1,37g	39,35g	5,00g	1,11g	78,71g	58,45g	0,29g	28,69g	5,00g	0,32g	49,31g	0,00g	2,61g
	allergének:1,7			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 - szezám
- 12 - kéndioxid, szulfid
- 13 - csillagfűrt
- 14 - puhatestűek
- 15 - mesterséges édesítőszer
- 16- édesgyökér