

2025.03.10. - 2025.03.14.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

11 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Sajtos párizsi, Jégretek			Tejeskávét, Rozscipó, Flóra margarin, Füstölt sajt, Paradicsom			Tej, Kakaós kalács, Teavaj			Kakaó, Félbarna kenyér, Házi sonkakrém, Hónapos retek			Tej, Teljes kiórlésű kenyér, Tonhal pástétom, Uborka		
	Energia: 288,80 Kcal /1207,18 KJ			Energia:315,33 Kcal /1318,08KJ			Energia:345,57 Kcal /1444,48 KJ			Energia:340,17 Kcal /1421,91 KJ			Energia:268,74 Kcal /1123,33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,56g	11,42g	3,82g	13,55g	13,08g	5,47g	11,57g	16,81g	8,00g	16,28g	11,16g	3,92g	14,83g	9,70g	3,33g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,89g	1,65g	1,48g	35,75g	5,00g	0,84g	36,60g	2,80g	0,69g	43,25g	9,99g	1,44g	29,84g	0,00g	0,90g
	allergének: 1,7			1,7,6			1,7,3,6			1,7			1,7,3,4,10		
Tízórai	Gyümölcsle 100%			Mézes-citromos tea			Gyümölcsle 100%			Citromos tea			Limonádé		
	Energia:102,36 Kcal /427,86 KJ			Energia:40,95 Kcal/171,17 KJ			Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ			Energia: 67,80 Kcal /283,40 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	1,30g	0,36g	0,00g	0,06g	0,01g	0,00g	1,30g	0,36g	0,00g	0,08g	0,07g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	21,80g	0,00g	0,01g	9,82g	9,05g	0,00g	21,80g	0,00g	0,01g	15,99g	14,99g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, Túrófelfűjt			Sült virsli, Zöldborsó főzelék, Alma			Rozmaringos csirkemell, Vajas burgonya, Uborka saláta, Narancs			Sült pulykamell, Paraj mártás, Polenta, Banán			Csőben sült zöldségek csirkemellel, Körte		
	Energia:638,37 Kcal /2668,39 KJ			Energia:422,00 Kcal /1763,96 KJ			Energia:387,99 Kcal /1621,80 KJ			Energia:438,65 Kcal / 1833,56 KJ			Energia:365,86 Kcal /1529,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,29g	27,12g	9,14g	18,98g	21,49g	5,32g	21,35g	9,94g	2,25g	23,51g	12,88g	2,34g	19,83g	19,19g	4,60g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,37g	44,28g	4,95g	37,05g	0,33g	1,75g	51,47g	1,00g	4,79g	62,64g	0,00g	1,18g	27,81g	0,00g	0,75g
	allergének: 1,7,3			1,7			1,7			1,7			1,7,3		
Uzsonna	Citromos tea, Korpás zsemle, Natúr vajkrém, Alma			Gyümölcstea, Zsemle, Házi májpástétom, Lilahagyma			Citromos tea, Kifli, Flóra margarin, Csirkemell sonka, Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Kifli, Flóra margarin, Zöldpaprika			Citromos tea, Almás zabpehely		
	Energia:174,73 Kcal /730,37 KJ			Energia:200,82 Kcal /839,43 KJ			Energia: 216,47Kcal / 904,84 KJ			Energia: 151,93 Kcal /635,07 KJ			Energia:264,89 Kcal /1107,24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,64g	0,90g	0,05g	7,61g	4,08g	0,85g	7,72g	4,95g	0,78g	3,09g	4,48g	0,77g	5,97g	2,92g	0,92
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,86g	14,99g	0,34g	31,34g	5,00g	0,91g	34,51g	14,99g	0,32g	23,00g	5,00g	0,32g	52,55g	27,14g	0,13g
	allergének:1,7,6			1,7,3,6			1,7,6			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 - szeszám

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér