

2025.04.07. - 2025.04.11.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódás Heti étlap

15 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Citromos tea; Teljes kiőrlésű kenyér(1); Flóra margarin(7); Csirkemell sonka; Zöldpaprika			Tejeskávé(7); Félbarna kenyér(1); Mustáros párizsikrém(7,10); Zöldhagyma			Tej(7); Rozscipó(1,6); Flóra margarin(7); Trappista sajt szelet(7);Uborka			Tej(7); Félbarna kenyér(1); Csirke májpástétom(10,3); Paradicsom			Kakaó(7); Zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Sajtós párizsi(7); Jégretek		
	Energia: 226,70 Kcal /947,61 KJ			Energia:295,31 Kcal /1234,40KJ			Energia:309,64 Kcal /1283,01 KJ			Energia:258,36 Kcal /1079,94 KJ			Energia: 340,85 Kcal /1424,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,64g	5,23g	0,80g	12,57g	10,36g	3,72g	15,28g	13,52g	5,97g	14,47g	7,21g	2,49g	13,73g	11,64g	4,01g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,49g	14,99g	0,40g	37,96g	5,00g	1,51g	30,94g	0,00g	0,78g	33,59g	0,00g	1,33g	45,21g	10,13g	1,32g
	allergének: 1,7			1,7,10			1,7,6			1,3,7,10			1,7,6		
Tízórai	Gyümölcsle 100%			Gyümölcstea			Limonádé			Gyümölcstea			Limonádé		
	Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ			Energia:28,43 Kcal/118,84 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 28,43 Kcal /118,84 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	0,01g	0,00g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g	0,01g	0,00g	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	5,23g	5,00g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g	5,23g	5,00g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g
Ebéd	Párolt csirkemell filé; Royal főzelék(1,7); Banán			Tárkonyos pulykaragu leves(3,1,7), Tejbandara kakaó szórással(1,7)			Sült csirkecomb filé(10); Kukorica főzelék(1,7); Alma			Bácskai rizseshús; Uborka saláta; Banán			Húsos serpenyős burgonya; Csemege uborka(10); Körte		
	Energia: 272,56 Kcal /1139,30 KJ			Energia: 367,85 Kcal /1537,61 KJ			Energia:416,56 Kcal /1741,22 KJ			Energia:517,10 Kcal /2161,48 KJ			Energia: 347,42 Kcal /1452,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,04g	8,92g	1,83g	19,09g	9,57g	3,38g	21,54g	15,50g	2,36g	21,68g	17,32g	2,03g	17,65g	10,51g	4,38g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,30g	0,00g	0,98g	74,80g	17,12g	0,68g	46,92g	0,00g	0,76g	67,65g	1,00g	0,81g	44,47g	0,00g	1,17g
	allergének: 1,7			1,7,3			1,7						10		
Uzsonna	Tej(7); Zsemle(1,6), Teavaj(7); Méz			Citromos tea; Korpás zsemle(1,6); Zöldfűszeres sajtkrém(7); Alma			Gyümölcstea; Kifli(1,6,7); Flóra margarin(7); Gépsonka; Piros retek			Citromos tea; Házi vaníliás-mazsolás túrókrém(1,7), Babapiskóta(1,3,6,7,8)			Citromos tea; Burgonyás kenyér(1); Sárgarépás margarin(7); Zöldpaprika		
	Energia:360,39 Kcal /1506,43 KJ			Energia:221,64 Kcal /926,46 KJ			Energia:212,10 Kcal /886,58 KJ			Energia:254,90 Kcal /1065,48 KJ			Energia: 240,69 Kcal /1006,08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,74g	12,89g	6,27g	4,30g	5,52g	0,05g	8,77g	5,94g	1,26g	10,74g	4,64g	2,16g	4,73g	7,83g	1,90g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49,95g	16,20g	0,91g	37,10g	14,99g	0,34g	29,00g	5,00g	0,70g	41,43g	30,02g	0,11g	36,87g	14,99g	0,90g
	allergének:1,7,6			1,6,7			1,7,6			1,3,7,6,8			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