

2025.04.21. - 2025.04.25.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

17 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli				Tej(7); Félbarna kenyér(1); Szárnyas májkrém; Csemege uborka(10)			Tej(7); Kifli(1,6,7); Magyaros vajkrém(7); Zöldpaprika			Tejeskávé(7); Rozscipó(1,6); Flóra margarin(7); Tavaszi felvágott; Piros retek			Kakaó(7); Burgonyás kenyér(1); Flóra margarin(7); Trappista sajt szelet(7); Jégretek		
	Energia: Kcal / Kj			Energia:246,27 Kcal /1029,41Kj			Energia:210,65 Kcal /880,52 Kj			Energia: 284,21 Kcal /1880,00 Kj			Energia: 360,05 Kcal /1505,01 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				12,50g	6,68g	4,91g	10,82g	3,35g	1,63g	11,42g	10,54g	3,34g	17,18g	13,85g	6,17g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				33,75g	0,00g	1,92g	34,06g	0,00g	0,68g	35,84g	5,00g	0,68g	41,52g	10,13g	1,57g
	allergének:														
Tízórai				Gyümölcslé 100%			Gyümölcstea			Limonádé			Citromos tea		
	Energia: Kcal / Kj			Energia:102,36 Kcal/427,86 Kj			Energia:28,43 Kcal /118,84 Kj			Energia:29,18 Kcal /121,97Kj			Energia:67,80 Kcal /283,40 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	0,08g	0,07g	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	15,99g	14,99g	0,00g
Ebéd				Tonhalrúd(1,3,7,4); Kukoricás rizs; Alma			Sertés sült; Paradicsomos káposzta(1); Alma			Főtt csirkemell; Vadas mártás(10,1,7); Tészta köret(3,1); Banán			Pulyka pörkölt; Párolt bulgur(1); Csemege uborka(10); Körte		
	Energia: Kcal / Kj			Energia:576,60 Kcal /2410,19 Kj			Energia: 410,36Kcal /1715,30 Kj			Energia: 665,02 Kcal /2779,78 Kj			Energia:234,84 Kcal /981,63 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				21,23g	24,06g	4,33g	17,48g	15,51g	2,90g	33,78g	14,36g	1,44g	27,29g	14,47g	4,31g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				68,43g	0,00g	1,87g	49,02g	8,49g	1,11g	99,54g	2,00g	6,49g	138,78g	0,36g	1,59g
	allergének:														
Uzsonna				Citromos tea; Kifli(1,7,6); Flóra margarin(7); Paradicsom			Citromos tea; Teljes kiörlésű kenyér(1); Flóra margarin(7); Borjú párizsi; Uborka			Gyümölcstea; Házi vaníliás túrókrém(7); Babapiskóta(3,1,6,7)			Limonádé; Korpás zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Sajtós párizsi(7); Kaliforniai paprika		
	Energia: Kcal / Kj			Energia: 219,13 Kcal /915,96 Kj			Energia:244,93 Kcal /1023,81 Kj			Energia: 182,65 Kcal /763,48 Kj			Energia:196,77 Kcal /822,50 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				4,06g	4,59g	0,78g	6,38g	8,42g	2,18g	8,53g	3,85g	1,77g	6,12g	8,64g	2,24g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				39,68g	14,99g	0,42g	35,16g	14,99g	0,87g	26,34g	18,03g	0,07g	22,80g	5,00g	0,73g
	allergének:														

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