

2025.05.12. - 2025.05.17.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

20 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej(7); Burgonyás kenyér(1); Flóra margarin(7); Csirkemell sonka; Zöldpaprika			Karamellás tej(7); Félbarna kenyér(1); Tavaszi túrókrém(7); Uborka			Tej(7); Teljes kiőrlésű kenyér(1); Flóra margarin(7); Sajtós párizsi(7); Paradicsom			Tejeskávé(7); Rozscipó(1,6); Májpástétom(3,7,10); Kígyóborka			Kakaó(7); Zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Tavaszi felvágott; Kávia paprika		
	Energia:264,72 Kcal /1106,53 KJ			Energia:407,63 Kcal /1703,89KJ			Energia:281,73 Kcal /1177,63 KJ			Energia:260,07 Kcal /1087,09 KJ			Energia:333,28 Kcal /1393 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,98g	8,35g	2,40g	15,42g	7,65g	3,34g	13,32g	11,53g	3,85g	12,62g	7,17g	2,32g	13,18g	10,81g	3,70g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,21g	0,00g	1,07g	68,80g	34,97g	1,23g	31,02g	0,00g	1,06g	36,04g	5,00g	0,51g	45,65g	9,99g	1,29g
	allergének: 1,7			1,7			1,7			1,6,3,7,10			1,6,7		
Tízórai	Limonádé			Citromos tea			Limonádé			Gyümölcstea			Limonádé		
	Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia:67,80 Kcal/283,40 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
	0,10g	0,10g	0,00g	0,08g	0,07g	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:
	6,11g	5,00g	0,00g	15,99g	14,99g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g	5,23g	5,00g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g
Ebéd	Zöldséges csirkeragu(1,7); Párolt rizs; Alma			Sertés aprópecsenye(1); Zöldbab főzelék(1,7); Banán			Sült csirkecomb filé; Burgonyapüré(7); Uborka saláta; Alma			Paradicsomos tonhalas tészta(1,3,4,7); Banán			Húsfelfújt(1,3,7); Tököfőzelék(1,7); Narancs		
	Energia:383,13 Kcal /1601,48 KJ			Energia:372,81 Kcal /1558,35 KJ			Energia:389,45 Kcal /1627,90 KJ			Energia:467,42 Kcal /1953,82 KJ			Energia:402,77 Kcal /1683,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,36g	11,26g	1,58g	18,47g	16,22g	3,61g	20,04g	13,80g	2,99g	25,55g	12,42g	3,98g	21,03g	16,65g	3,44g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51,23g	0,00g	0,97g	37,14g	0,00g	0,85g	44,93g	1,00g	1,18g	61,97g	0,00g	1,60g	80,81g	4,43g	2,51g
	allergének: 1,7			1,7			7			1,3,4,7			1,3,7		
Uzsonna	Citromos tea; Zsemle(1,6); Natúr sajtkrém(7); Paradicsom			Gyümölcstea; Kifli(1,6); Flóra margarin(7); Karalábé			Citromos tea; Korpás zsemle(1,6); Kocka sajt(7); Zöldpaprika			Limonádé; Félbarna kenyér(1); Sárgarépás margarin(7); Hónapos retek			Citromos tea; Háztartási keksz(1,3,7), Házi csoki puding(7)		
	Energia:230,18 Kcal /962,15 KJ			Energia:183,38 Kcal /766,53 KJ			Energia: 186,06Kcal /777,73 KJ			Energia:203,61 Kcal /851,09 KJ			Energia: 315,39 Kcal /1318,33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,77g	5,02g	4,23g	4,23g	4,52g	0,77g	5,03g	3,51g	1,61g	4,57g	7,55g	1,90g	7,51g	4,18g	1,92g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,20g	14,99g	0,64g	29,56g	5,00g	0,45g	32,76g	14,99g	0,47g	28,27g	5,00g	0,97g	60,96g	39,90g	0,80g
	allergének:1,6,7			1,6,7			1,6,7			1,7			1,3,7		

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