

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága
1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

Bölcshódés Heti étlap

2025.06.02. - 2025.06.06.

23 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej(7); Félbarna kenyér(1); Flóra margarin(7); Gépsonka; Zöldpaprika			Tejeskáv(7); Zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Méz			Tej(7); Félbarna kenyér(1); Húspástétom(1,3,7); Lilahagyma			Tej(7); Burgonyás kenyér(1); Sárgarépás margarin; Uborka			Kakaó(7); Rozscipó(1,6); Flóra margarin(7); Tavasz felvágott; Jégretek		
	Energia:273,38 Kcal /1142,73 KJ			Energia:322,07 Kcal /1346,25KJ			Energia:284,29 Kcal /1188,33 KJ			Energia: 268,23 Kcal /1121,20 KJ			Energia:314,64 Kcal /1315,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,50g	9,09g	2,89g	10,04g	7,19g	2,24g	14,16g	10,03g	3,47g	11,41g	10,71g	3,53g	12,11g	11,15g	3,70g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,27g	0,00g	1,30g	54,14g	21,20g	0,89g	33,98g	0,00g	1,40g	31,19g	0,00g	1,18g	41,45g	10,13g	0,66g
	allergének: 1,7			1,6,7			1,3,7			1,7			1,6,7		
Tízórai	Limonádé			Citromos tea			Gyümölcs tea			Limonádé			Gyümölcslé		
	Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 67,80 Kcal/283,40 KJ			Energia:28,43 Kcal 118,84/ KJ			Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia:102,36 Kcal /427,86 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	0,01g	0,00g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g	1,30g	0,36g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	6,11g	5,00g	0,00g	5,99g	14,99g	0,00g	5,23g	5,00g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g	21,80g	0,00g	0,01g
Ebéd	Aprópecsenye(1); Karfiol főzelék(1,7); Banán			Tavaszi rizseshús; Csemege uborka(10); Alma			Vagdalt szelet(1,3,6); Paradicsomos káposzta(1); Banán			Gulyás leves(1,3,6); Tejbandara(7,1) kakaó szórással			Tonhalrúd(1,3,4,6,7); Burgonyapüré(7); Uborka saláta; Narancs		
	Energia:325,73 Kcal /1361,55 KJ			Energia: 292,96 Kcal /1224,57 KJ			Energia:511,08 Kcal /2136,31 KJ			Energia:430,65 Kcal /1800,12 KJ			Energia: 450,25 Kcal /1882,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,65g	11,31g	2,12g	16,35g	10,08g	4,35g	17,04g	13,65g	2,38g	19,72g	11,79g	3,74g	20,24g	20,58g	4,95g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75,64g	0,23g	0,83g	33,52g	0,00g	1,18g	78,68g	8,49g	1,50g	60,70g	16,98g	0,65g	44,91g	1,00g	0,85g
	allergének: 1,7			10			1,3,6,1			1,3,6,7			1,3,4,6,7		
Uzsonna	Citromos tea; Korpás kifli(1,6); Magyaros vajkrém(7); Uborka			Gyümölcstea; Teljes kiörlésű kenyér(1); Flóra margarin(7); Pulyka párizsi; Paradicsom			Citromos tea; Korpás zsemle(1,6); Kocka sajt(7); Kápi paprika			Citromos tea; Kifli(1,6,7); Teavaj(7); Alma			Citromos tea; Gyümölcs joghurt(7); Háztartási keksz(1,7)		
	Energia:70,39 Kcal /294,23 KJ			Energia: 207,79 Kcal /868,56 KJ			Energia:188,54 Kcal /788,10 KJ			Energia:295,64 Kcal /1235,78 KJ			Energia: 316,78 Kcal / 1324,14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,30g	0,09g	0,00g	6,31g	8,37g	2,19g	4,99g	3,51g	1,62g	4,25g	10,31g	4,64g	7,63g	7,22g	3,53g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16,36g	14,99g	0,01g	24,91g	5,00g	0,86g	33,43g	14,99g	0,47g	45,15g	14,99g	0,42g	54,04g	41,14g	0,69g
	allergének:1,6,7			1,7			1,6,7			1,6,7			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