

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2025.06.23. - 2025.06.27.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

26 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej 7, Félbarna kenyér 1,6,7 Flóra margarin 7, Zala felvágott 1,6,7, Uborka	Tejeskávét 1,7, Teljes kiörlésű kenyér szelet 1, Krémsajt, Jégcsap retek, fekete retek	Kakaó 7,1, Kalács 1,3,7, Vaj 7	Tej 7, Félbarna kenyér 1,6,7,10, Ketchup 1	Karamellás tej 7, Graham kenyér 1,6,7, Flóra margarin 7, Gépsonka 1,6,7, Jégcsapretek, fekete retek
	Energia:289,34 Kcal /1209,44 KJ	Energia:253,45 Kcal / 1059,42 KJ	Energia:390,42 Kcal / 1631,96 KJ	Energia:327,31 Kcal / 1368,16 KJ	Energia: 415,93 Kcal / 1738,59 KJ
	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
	14,06 g11,6 g3,86 g	10,75 g7,83 g1,51 g	11,85 g17,14 g8,19 g	17,18 g13,44 g5,46 g	15,60 g9,04 g2,90 g
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	32,02 g0,00 g1,59 g	34,41 g5,14 g0,64 g	46,75 g13,04 g0,69 g	34,022,40 g2,54 g	67,84 g35,11 g1,20 g
	allergének: 1,7,6	1,7	1,3,7	1,7,6,10	1,7,6
	Citromos tea	Limonádé	Gyümölcs-tea - gyüm.darab bölcse	Limonádé	Gyümölcs-tea- gyüm.darab bölcse
	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	Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ
	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav	Fehérje:Zsír:T.Zsír-sav
Ebéd	0,08 g0,07 g0,00 g	0,10 g0,10 g0,00 g	0,01 g0,00 g0,00 g	0,10 g0,10 g0,00 g	0,01 g0,00 g0,00 g
	Szénhidrát15,99 gCukor:14,99 gSó:0,00 g	Szénhidrát:6,11 gCukor:5,00 gSó:0,00 g	Szénhidrát:5,23 gCukor:5,00 gSó:0,00 g	Szénhidrát:6,11 gCukor:5,00 gSó:0,00 g	Szénhidrát:5,23 gCukor:5,00 gSó:0,00 g
	Zöldborsos aprópecsenye 1, Párolt rizs 9,1, Alma	Sült csirkemell filé, Sárgarépa-főzelék 1,7, Banán	Stefánia vágott 1,3, Kelkáposzta főzelék 1, Alma	Csirkemellpörkölt, Tészta köret(klf) 1,3, Banán	Serpenyős burg. s. hússal, Csemege uborka 10, Alma
	Energia: 377,30 Kcal / 1577,11 KJ	Energia: 383,11 Kcal / 1601,40 KJ	Energia: 326,46 Kcal / 1364,60 KJ	Energia: 456,43 Kcal / 1907,88 KJ	Energia: 329,66 Kcal / 1377,98 KJ
	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
Uzsonna	13,05 g12,37 g2,48 g	21,45 g11,84 g2,25 g	16,68 g12,92 g2,37 g	24,48 g11,19 g1,43 g	17,59 g10,59 g3,69 g
	Szénhidrát52,64 gCukor:0,00 gSó:1,02 g	Szénhidrát46,53 gCukor:1,50 gSó:1,40 g	Szénhidrát34,98 gCukor:0,00 gSó:0,73 g	Szénhidrát63,54 gCukor:0,00 gSó:6,19 g	Szénhidrát39,71 gCukor:0,00 gSó:0,93 g
	allergének: 1,9	1,7	1,3	1,3	10
	Limonádé, Kifli 1, Flóra margarin 7, Zöldpaprika	Gyümölcs-tea- gyüm.darab bölcse, Rozscipó, Húspástétom 3,10,7,12, Paradicsom	Citromos tea, Zsemle 1, Flóra margarin 7, Trappista sajt 7,1, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Korpás kifli, Kockasajt 7, 1, Zöldpaprika	Citromos tea , Babapiskóta 1,3,12, Mazsolás-van. túrókrém 7,12
	Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ	Energia: 204,01 Kcal / 852,76 KJ	Energia: 296,84 Kcal / 1240,79 KJ	Energia: 110,44 Kcal / 461,64 KJ	Energia: 254,90 Kcal / 1065,48 KJ
	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
	4,12 g4,65 g0,77 g	6,13 g7,33 g1,85 g	9,65 g10,25 g4,35 g	1,83 g3,04 g1,56 g	10,74 g4,64 g2,16 g
	Szénhidrát29,58 gCukor:5,00 gSó:0,42 g	Szénhidrát26,38 gCukor:5,00 gSó:0,32 g	Szénhidrát40,74 gCukor:14,99 gSó:1,14 g	Szénhidrát18,19 gCukor:14,99 gSó:0,14 g	Szénhidrát41,43 gCukor:30,02 gSó:0,11 g
	allergének: 1,7	3,10,7,12	1,7	7,1	1,3,7,12

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 - szezámmag
- 12 - kén-dioxid, szulfid
- 13 - csillagfűrt
- 14 - puhatestűek
- 15 - mesterséges édesítőszer
- 16- édesgyökér