

2025.07.14. - 2025.07.18.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

29 .hét

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Karamellás tej 7, Molnárika 1,3,7, Flóra margarin 7	Tej 7, Félbarna kenyér 1,6,7, Tavaszú túrókrém 7, 1, Zöldpaprika	Tej 7, Korpás zsemle 1, Flóra margarin 7, Trappista sajt 7,1, Jégcsapretek, fekete retek	Tejeskávé 1,7, Burgonyás kenyér 1,12, Flóra margarin 7, Tojás 3, Zöldpaprika	Kakaó 7,1, Félbarna kenyér 1,6,7, Flóra margarin 7, Gépsonka 1,6,7, Uborka
	Energia: 387,22 Kcal /1618,58 KJ	Energia: 268,82 Kcal / 1123,67 KJ	Energia: 287,39 Kcal / 1201,29 KJ	Energia: 319,80 Kcal / 1336,76 KJ	Energia: 316,51 Kcal / 1323,01 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,15 g 10,20 g 3,63 g	15,46 g 7,70 g 3,34 g	15,78 g 13,31 g 6,03 g	16,13 g 12,45 g 3,48 g	15,74 g 9,37 g 3,08 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	63,45 g 36,59 g 0,65 g	34,12 g 0,00 g 1,22 g	26,08 g 0,14 g 1,11 g	35,61 g 5,00 g 1,18 g	42,13 g 9,99 g 1,31 g
	allergének: 1,3,7	1,7,6	1,7	1,3,7,12	1,7,6
Tízórai	Citromos tea	Limonádé	Gyümölcstea	Citromos tea	Gyümölcstea
	Energia: 67,80 Kcal / 283,40 KJ	Energia: 29,18 Kcal/ 121,97 KJ	Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ	Energia: 67,80 Kcal / 283,40 KJ	Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,08 g 0,07 g 0,00 g	0,10g 0,10 g 0,00 g	0,01 g 0,00 g 0,00 g	0,08 g 0,07 g 0,00 g	0,01 g 0,00 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor: 14,99 Só: 15,99 g 0,00 g	Szénhidrát: Cukor: 6,11 g 5,00 g 0,00 g	Szénhidrát: Cukor: 5,23 g 5,00 g 0,00 g	Szénhidrát: Cukor: 15,99 g 14,99 g 0,00 g	Szénhidrát: Cukor: 5,23 g 5,00 g 0,00 g
Ebéd	Sült csirkecombfilé, Brokkolifőzelék 1,7,9, Őszibarack	Húsgombóc 3, Paradicsom mártás 1,9, Főtt burgonya , Banán	Bácskai rizseshús, Uborkasaláta, Alma	Sertés aprópecsenye, Almás cukkinifőzelék 1,7, Nektarin	Tonhalas tészta 1,3,4,7, Banán
	Energia: 269,92 Kcal / 1128,27 KJ	Energia: 475,64 Kcal / 1988,18 KJ	Energia: 481,87 Kcal / 2014,22 KJ	Energia: 347,70 Kcal / 1453,39 KJ	Energia: 474,15 Kcal / 1981,95 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	19,68 g 12,52 g 2,41 g	16,60 g 10,33 g 1,95 g	18,97 g 21,12 g 3,51 g	17,78 g 15,21 g 4,54 g	25,26 g 13,84 g 4,84 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	18,92 g 0,00 g 0,97 g	77,75 g 9,99 g 1,52 g	53,06 g 1,00 g 0,69 g	34,25 g 3,00 g 0,75 g	60,37 g 0,00 g 1,51 g
	allergének: 1,7,9	1,3,9		1,7	1,3,4,7
Uzsonna	Limonádé , Graham kenyér 1,6,7, Pulykapárizsi 1,6,7,10, Paradicsom	Citromos tea, Kifli 1, Kockasajt 7,1, Uborka	Limonádé, Teljes kiőrlésű kenyér szelet 1, Húspástétom 3,10,7,12, Kaliforniai paprika	Limonádé , Zsemle 1, Májkrém 1,6,10, Paradicsom	Citromos tea, Kifli 1, Vajkrém 18%, Körte
	Energia: 183,31 Kcal / 766,24 KJ	Energia: 218,001 Kcal / 911,24 KJ	Energia: 205,71 Kcal / 859,87 KJ	Energia: 214,03 Kcal / 894,65 KJ	Energia: 224,77 Kcal / 939,54 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6,74 g 4,18 g 1,39 g	5,55 g 3,27 g 1,56 g	7,20 g 7,27 g 1,88 g	6,79 g 5,85 g 2,03 g	4,20 g 0,62 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,63 g 5,00 g 1,15 g	40,70 g 14,99 g 0,56 g	26,82 g 5,00 g 0,71 g	32,50 g 5,00 g 0,86 g	49,59 g 14,99 g 0,42 g
	allergének: 1,6,7,10	1,7	1,3,10,7,12	1,6,10	1

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