

2025.01.27. - 2025.01.31.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

05 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej, Félbarna kenyér,Flóra margarin, Főtt tojás, Kápia paprika			Kakaó, Fonott kalács, Teavaj			Tejeskávé, Félbarna kenyér, Főtt virsli, Ketchup			Vaniliás tej, Graham kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Kaliforniai paprika			Tej, Burgonyás kenyér, Húspástétom, Jégretek		
	Energia:294,08 Kcal/1229,25Kj			Energia: 390,42Kcal /1631,96Kj			Energia:367,63 Kcal /1536,69 Kj			Energia:339,31 Kcal /1418,32 Kj			Energia: 278,67 Kcal / 1164,84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,99g	11,27g	3,34g	11,85g	17,14g	8,19g	17,89g	15,16g	6,07g	15,58g	9,09g	2,90g	14,54g	10,31g	3,48g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,04g	0,00g	1,19g	46,75g	12,79g	0,69g	39,48g	7,10g	2,86g	48,61g	14,99g	1,19g	31,67g	1,65g	1,39g
allergének: 1,7,3			1,7,3,6			1,7			1,7,6			1,7,3			
Tízórai	Mandarin			Narancs			Alma			Banán			Gyümölcslé 100%		
	Energia:42,20 Kcal /176,40 Kj			Energia: 37,27 Kcal/ 155,79 Kj			Energia:31,31 Kcal / 130,88 Kj			Energia: 94,47 Kcal /394,88 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
	0,63g	0,27g	0,00g	0,54g	0,18g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g	1,17g	0,09g	0,00g	1,30g	0,36g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	8,82g	0,00g	0,00g	7,65g	0,00g	0,01g	6,30g	0,00g	0,01g	21,78g	0,00g	0,05g	21,80g	0,00g	0,01g
Ebéd	Pritaminos sertés szelet, Finom főzelék, Banán			Rakott brokkoli, Alma			Szárnyas májrizottó, Mandarin			Sült csirke combfilé, Burgonyapüré, Cékla saláta, Narancs			Vagdalt, Karfiol főzelék, Mandarin		
	Energia:501,91 Kcal /2097,98 Kj			Energia:255,48 Kcal /1067,91 Kj			Energia:432,66 Kcal /1808,52 Kj			Energia:408,37 Kcal /1706,99 Kj			Energia:332,00 Kcal / 1387,76 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,34g	21,76g	6,74g	17,13g	8,63g	2,21g	22,36g	16,85g	6,06g	19,88g	13,54g	2,99g	18,02g	12,43g	2,55g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51,04g	4,00g	5,88g	53,38g	0,24g	0,52g	46,88g	0,00g	1,26g	49,85g	4,00g	1,47g	36,16g	0,00g	1,17g
allergének: 1,7			1,7,3			1,7			1,7,10			1,7,3			
Uzsonna	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Babapiskóta			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Kocka sajt, Uborka			Citromos tea, Zsemle, Zöldfűszeres túrókrém, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Füstölt sajtkrém, Paradicsom			Citromos tea, Kifli, Teavaj, Alma		
	Energia: 300,42 Kcal /1255,76 Kj			Energia: 164,02 Kcal / 685,60 Kj			Energia: 267,39Kcal /1117,69 Kj			Energia: 290,41 Kcal /1213,91 Kj			Energia:268,32 Kcal / 1121,58 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,50g	6,90g	3,38g	5,42g	3,41g	1,59g	7,79g	5,93g	2,00g	8,63g	15,35g	5,42g	3,31g	10,24g	4,64g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50,78g	33,97g	0,52g	25,89g	5,00g	0,54g	45,35g	14,99g	1,21g	27,45g	5,00g	1,47g	39,45g	14,99g	0,32g
allergének:1,7,3			1,7			1,7,6			1,7			1,7,6			

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