

2025.02.17. - 2025.02.21.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódás Heti étlap

08 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej, Félbarna kenyér, Sonkás sajtkrém, Kaliforniai paprika			Tej, Kifli, Flóra margarin, Lekvár			Kakaó, Teljes kiőrlésű kenyér, Házi májpástétom, Póréhagyma			Tejeskávé, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Kápia paprika			Citromos tea, Félbarna kenyér, Tavaszi túrókrém, Zöldpaprika		
	Energia:245,21 Kcal / 1062,60Kj			Energia: 264,84 Kcal /1107,03Kj			Energia:304,36 Kcal / 1272,22Kj			Energia:287,54 Kcal /1201,92 Kj			Energia: 239,56 Kcal /1001,36 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,60g	8,09g	1,64g	9,67g	7,71g	2,45g	15,19g	7,71g	2,70g	15,21g	9,07g	2,74g	8,74g	4,77g	1,71g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,09g	0,00g	1,07g	39,65g	9,64g	0,59g	43,21g	9,99g	0,93g	36,12g	5,00g	1,26g	39,51g	14,99g	0,95g
	allergének: 1,7			1,7,3			1,7,3,10			1,7			1,7		
Tízórai	Alma			Narancs			Mandarin			Banán			Kiwi/Alma		
	Energia: 31,31 Kcal /130,88 Kj			Energia: 37,27 Kcal/155,79 Kj			Energia: 42,20 Kcal /176,40 Kj			Energia: 94,47 Kcal /394,88 Kj			Energia:43,05 Kcal /179,95 Kj		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,36g	0,36g	0,00g	0,54g	0,18g	0,00g	0,63g	0,27g	0,00g	1,17g	0,09g	0,00g	0,63g	0,45g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	6,30g	0,00g	0,01g	7,65g	0,00g	0,01g	8,82g	0,00g	0,00g	21,78g	0,00g	0,05g	8,24g	0,00g	0,00g
Ebéd	Húsos karalábé leves, Tejbendara kakaó szóráttal			Rozmaringos csirkemell, Burgonyapüré, Uborka saláta, Alma			Szárnyas aprópecsenye, Sárgarépa főzelék, Banán			Paradicsom leves, Rakott burgonya virslivel, Csemege uborka			Vagdalt, Kukorica főzelék, Narancs		
	Energia: 489,94 Kcal /2047,95 Kj			Energia: 373,48 Kcal / 1561,15Kj			Energia: 392,07 Kcal /1638,85 Kj			Energia: 549,18 Kcal / 2295,57 Kj			Energia: 488,10 Kcal /2040,26 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	allergének: 1,7,3			1,7			1,7			1,7,3,10			1,7,3		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Graham kenyér, Flóra margarin, Tavaszi felvágott, Uborka			Citromos tea, Rozscipó, Flóra margarin, Trappista sajt szelet, Paradicsom			Gyümölcsstea, Kifli, Kockasajt			Citromos tea, Zsemle, Magyaros vajkrém, Jégretek			Tej, Sajtos stangli		
	Energia: 211,62 Kcal /884,75 Kj			Energia: 279,91 Kcal / 1170,02 Kj			Energia: 148,72 Kcal / 621,65 Kj			Energia: 181,56 Kcal / 758,92 Kj			Energia: 193,41 Kcal / 808,45 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,66g	14,42g	4,34g	22,45g	9,91g	2,45g	19,02g	19,02g	2,64g	15,71g	25,41g	7,98g	20,75g	16,38g	2,92g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64,68g	16,98g	3,89g	47,29g	1,00g	1,21g	85,86g	1,86g	1,21g	63,18g	10,79g	2,87g	63,16g	0,00g	1,09g
	allergének:1,7			1,7,6			1,7,6			1,7,6			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 - szezám
- 12 - kéndioxid, szulfid
- 13 - csillagfűrt
- 14 - puhatestűek
- 15 - mesterséges édesítőszer
- 16 - édesgyökér