

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

2025.03.17. - 2025.03.21.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

12 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Kakaó(7); Rozscipó(1,6); Flóra margarin(7); Gépsonka; Jégretek			Tej(7); Félbarna kenyér(1); Flóra margarin(7);Főtt tojás(3);Paradicsom;			Tejeskávé(7);Graham kenyér(1);Flóra margarin(7);Trappista sajt szelet(7)t;Jégretek			Tej(7);Félbarna kenyér(1);Körözött(7);Kápia paprika			Tej(7); Burgonyás kenyér(1);Magyaros vajkrém(7);Kaliforniai paprika		
	Energia:309,27 Kcal /1292,75 KJ			Energia:292,11 Kcal /1221,02KJ			Energia:330,14 Kcal /1379,99 KJ			Energia:268,89 Kcal /1123,96 KJ			Energia:207,28 Kcal /866,43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,56g	9,65g	3,09g	14,99g	11,24g	3,34g	15,97g	12,94g	5,82g	14,71g	7,69g	3,23g	11,34g	3,75g	1,64g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,06g	10,13g	0,51g	32,59g	0,00g	1,19g	37,35g	5,14g	1,44g	34,92g	0,00g	1,21g	31,79g	0,00g	1,06g
	allergének: 1,6,7			1,3,7			1,7			1,7			1,7		
Tízórai	Gyümölcsle 100%			Limonádé			Gyümölcsle 100%			Gyümölcstea			Limonádé		
	Energia:102,36 Kcal /427,86 KJ			Energia: 29,18 Kcal/121,97 KJ			Energia: 102,36Kcal /427,86 KJ			Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	1,30g	0,36g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g	1,30g	0,36g	0,00g	0,01g	0,00g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát	Cukor:	Só:
	21,80g	0,00g	0,01g	6,11g	5,00g	0,00g	21,80g	0,00g	0,01g	5,23g	5,00g	0,00g	:6,11g	5,00g	0,00g
Ebéd	Bácskai rizseshús(1); Uborka saláta; Körte			Sült csirkecomb filé(1,10); Kelkáposzta főzelék(1); Narancs			Húsos tészta(1,3,7); Banán			Egyben sült vagdalt(1,3,6,7); Paradicsomos burgonya főzelék(1); Alma			Gulyásleves(1,3,9); Tejbendara kakaó szórással(1,7)		
	Energia: 498,25 Kcal /2082,69 KJ			Energia: 328,76 Kcal /1374,22 KJ			Energia:441,53 Kcal /1845,60 KJ			Energia: 473,25 Kcal /1978,19 KJ			Energia: 430,65 Kcal /1800,12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,97g	21,03g	3,51g	18,69g	13,61g	1,90g	20,08g	12,30g	1,67g	17,95g	11,42g	1,67g	19,72g	11,79g	3,74g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57,56g	1,00g	0,69g	31,64g	0,00g	0,62g	61,74g	0,00g	0,79g	99,89g	9,73g	1,23g	60,70g	16,98g	0,65g
	allergének: 1			1,1			1,3,7			1,3,6,7			1,3,7,9		
Uzsonna	Limonádé; Kifli(1,6,7); Teavaj(7); Zöldpaprika			Citromos tea; Zsemle(1,6); Zöldfűszeres sajtkrém(7); Uborka			Gyümölcstea; Kifli(1,6,7); Flóra margarin(7); Zala felvágott; Zöldpaprika			Citromos tea; Zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Méz			Gyümölcstea; Korpás kifli(1,6); Kocka sajt(1,7)t; Alma		
	Energia:202,70 Kcal /847,29 KJ			Energia: 227,95 Kcal /952,83 KJ			Energia: 200,94Kcal /839,93 KJ			Energia:281,11 Kcal /1175,04 KJ			Energia:98,07 Kcal /409,93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,23g	9,98g	4,64g	4,77g	5,00g	0,00g	6,21g	8,46g	2,23g	3,97g	4,56g	0,77g	1,86g	3,26g	1,56g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23,93g	5,00g	0,31g	39,69g	14,99g	0,65g	23,12g	5,00g	0,82g	55,29g	31,19g	0,65g	13,07g	5,00g	0,15g
	allergének:1,6,7			1,6,7			1,6,7			1,6,7			1,6,7		

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 - szezám
- 12 - kéndioxid, szulfid
- 13 - csillagfűrt
- 14 - puhatestűek
- 15 - mesterséges édesítőszer
- 16- édesgyökér