

2025.04.14. - 2025.04.18.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

16 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej(7); Félbarna kenyér(1); Flóra margarin(7); Gépsonka; Zöldpaprika			Tejeskávé(7); Teljes kiörlésű kenyér(1); Körözött(7); Piros retek			Tej(7); Burgonyás kenyér(1); Lenmagos sajtkrém(1,7); Zöldpaprika			Kakaó(7); Félbarna kenyér(1); Natúr vajkrém(7); Paradicsom					
	Energia:273,38 Kcal /1142,73 KJ			Energia:270,85 Kcal /1132,15KJ			Energia:350,27 Kcal /1464,13 KJ			Energia:250,18 Kcal /1045,75 KJ			Energia: Kcal / KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,50g	9,09g	2,89g	14,10g	7,45g	3,09g	17,43g	16,99g	7,10g	11,22g	3,77g	1,83g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,27g	0,00g	1,30g	36,54g	5,00g	0,83g	31,50g	0,00g	1,65g	42,55g	9,99g	1,07g			
	allergének: 1,7			1,7			1,7			1,7					
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcslé 100%			Limonádé			Gyümölcslé 100%					
	Energia:28,43 Kcal /118,84 KJ			Energia: 102,36 Kcal/427,86 KJ			Energia:29,18 Kcal / 121,97 KJ			Energia:102,36 Kcal /427,86 KJ			Energia: Kcal / KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,01g	0,00g	0,00g	1,30g	0,36g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g	1,30g	0,36g	0,00g			
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	5,23g	5,00g	0,00g	21,80g	0,00g	0,01g	6,11g	5,00g	0,00g	21,80g	0,00g	0,01g			
Ebéd	Fokhagymás aprópecsenye; Zöldborsó főzelék(1,7); Alma			Rakott kelkáposzta(1,7,3); Banán			Húsfelfújt(1,7,3); Sárgarépa főzelék(1,7); Körte			Főtt tojás(3); Sóska mártás(1,7); Főtt burgonya; Banán					
	Energia:389,33 Kcal /1627,40 KJ			Energia:526,17 Kcal /2199,39 KJ			Energia:383,75 Kcal /1604,08 KJ			Energia:395,55 Kcal / 1653,40 KJ			Energia: Kcal / KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,56g	13,73g	2,30g	22,33g	17,48g	3,64g	21,26g	15,67g	3,15g	12,73g	10,87g	2,56g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79,83g	0,69g	0,93g	68,89g	0,00g	0,77g	78,44g	1,73g	3,01g	59,92g	9,99g	0,75g			
	allergének: 1,7			1,3,7			1,7,3			1,3,7					
Uzsonna	Citromos tea; Rozscipó(1,6); Pikáns halkrém(4,3); Savanyú káposzta(1)			Gyümölcstea; Kifli(1,6,7); Kocka sajt(7); Kápia paprika			Citromos tea; Zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Zala felvágott; Lilahagyma			Citromos tea; Korpás kifli(1,6); Flóra margarin(7); Uborka					
	Energia:242,29 Kcal /1012,77 KJ			Energia:182,83 Kcal /764,23 KJ			Energia: 273,40Kcal /1142,81 KJ			Energia:107,62 Kcal /449,85 KJ			Energia: Kcal / KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,15g	6,98g	1,67g	5,48g	3,25g	1,57g	7,27g	8,56g	2,23g	0,30g	4,29g	0,77g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,50g	14,99g	0,43g	30,90g	5,00g	0,55g	41,04g	14,99g	1,16g	16,37g	14,99g	0,02g			
	allergének:4,3,1,6			1,7,6			1,7,6			7,1,6					

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, szulfít

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér