

2025.05.05. - 2025.05.09.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

19 .hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej(7); Félbarna kenyér(1); Flóra margarin(7); Zala felvágott; Piros retek			Tejeskávé(7); Rozscipó(1,6); Húspástétom(3,7,10); Kaliforniai paprika;			Tej(7); Burgonyás kenyér(1); Tonhalkrém(3,4,7,10); Uborka			Tej(7); Félbarna kenyér(1); Flóra margarin(7); Méz			Kakaó(7); Teljes kiőrlésű kenyér(1); Magyaros vajkrém(7); Újhagyma		
	Energia: 292,58 Kcal /1222,98 KJ			Energia:286,31 Kcal /1196,78KJ			Energia:277,50 Kcal /1159,95 KJ			Energia:303,17 Kcal /1267,25 KJ			Energia:243,04 Kcal /1015,91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,32g	11,62g	3,86g	12,27g	10,06g	3,32g	15,45g	9,89g	3,30g	10,80g	7,60g	2,40g	11,15g	3,86g	1,86g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,53g	0,00g	1,64g	36,44g	5,00g	0,56g	30,95g	0,00g	1,30g	47,73g	16,20g	1,08g	40,97g	9,99g	0,67g
	allergének: 1,7			1,3,6,7,10			1,3,4,7,10			1,7			1,7		
Tízórai	Gyümölcstea			Limonádé			Citromos tea			Limonádé			Citromos tea		
	Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ			Energia:29,18 Kcal/121,97 KJ			Energia:67,80 Kcal /283,40 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia:67,80 Kcal /283,40 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	0,10g	0,10g	0,00g	0,08g	0,07g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g	0,08g	0,07g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	5,23g	5,00g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g	15,99g	14,99g	0,00g	6,11g	5,00g	0,00g	15,99g	14,99g	0,00g
Ebéd	Pulyka tokány(1,7); Finom főzelék(1,7); Alma			Frankfurti leves(1,6,7); Zabpelyhes túrógombóc(1,3,6,7); Vaníliás joghurt öntet(1,7)			Csőben sült zöldségek(1,3,7); Banán			Húsgombóc(3); Paradicsom mártás(1); Főtt burgonya; Banán			Párolt csirkemell(1); Kukorica főzelék(1,7); Alma		
	Energia:337,57 Kcal /1411,04 KJ			Energia:509,21 Kcal /2128,50 KJ			Energia:412,64 Kcal /1724,84 KJ			Energia:475,64 Kcal /1988,18 KJ			Energia:392,50 Kcal /1640,65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20,31g	14,18g	2,47g	28,36g	19,68g	6,92g	20,64g	19,01g	4,60g	16,60g	10,33g	1,95g	23,65g	12,16g	1,78g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71,34g	4,36g	2,82g	54,06g	13,99g	1,70g	38,79g	0,00g	0,79g	77,75g	9,99g	1,52g	46,35g	0,00g	0,78g
	allergének: 1,7			1,3,6,7			1,3,7			1,3			1,7		
Uzsonna	Citromos tea; Kifli(1,6,7); Sajtkrém(7); Zöldpaprika			Gyümölcstea; Kifli(1,6,7); Teavaj(7); Alma			Limonádé; Korpás zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Trappista sajt(7); Zöldpaprika			Citromos tea; Graham kenyér(1,6); Flóra margarin(7); Gépsonka; Paradicsom			Limonádé; Házi barackos joghurt(7); Babapiskóta(1,6,7)		
	Energia:228,30 Kcal / 954,29 KJ			Energia:256,27 Kcal /1071,21 KJ			Energia: 220,71Kcal /922,57 KJ			Energia: 247,85 Kcal /1036,01 KJ			Energia:225,78 Kcal /943,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,76g	5,04g	0,00g	4,18g	10,24g	4,64g	9,10g	10,46g	4,39g	8,86g	6,13g	1,27g	8,98g	1,34g	0,36g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,69g	14,99g	0,41g	34,39g	5,00g	0,42g	21,67g	5,00g	0,83g	38,56g	14,99g	0,92g	43,25g	26,64g	0,63g
	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 - szeszám

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édessítőszer

16- édesgyökér