

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

Bölcshódés Heti étlap

2025.07.07. - 2025.07.11.

28 .hét

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej 7, Félbarna kenyér 1,6,7, Flóra margarin 7, Zala felvágott 1,6,7, Zöldpaprika			Citromos tea, Graham kenyér 1,6,7, Mustáros párizsikrém 10,1,6,7, Uborka			Tejeskávé 1,7, Rozscipó, Tojáskrém 3,10,7,12, Paradicsom			Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér 1,12, Lenmagos sajtkrém 7,1, Kaliforniai paprika			Kakaó 7,1, Félbarna kenyér 1,6,7, Flóra margarin 7, Csirkemell sonka, Jégcsapretek		
	Energia:291,06 Kcal /1216,63 KJ			Energia:253,70 Kcal /1060,47 KJ			Energia:291,00 Kcal /1216,38 KJ			Energia:284,12 Kcal /1187,62 KJ			Energia:308,39 Kcal /1289,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,10 g	11,65 g	3,86 g	6,47 g	7,71 g	2,24 g	12,55 g	9,53 g	3,05	10,60 g	13,99 g	5,48 g	15,84 g	8,35 g	2,60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,31 g	0,00 g	1,58 g	387,69 g	14,99 g	1,16 g	38,48 g	5,00 g	0,60 g	26,80 g	5,00 g	1,38 g	42,34 g	10,13 g	1,09 g
	allergének: 1,7,6			1,10,6,7,12			1,3,7,10,12			1,7,12			1,7,6		
Tízórai	Limonádé			Gyümölcsstea			Limonádé			Citromos tea			Limonádé		
	Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ			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		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,08 g	0,07 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	6,11 g	5,00 g	0,00 g	5,23 g	5,00 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g	15,99 g	14,99 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g
Ebéd	Sertés aprópecsenye, Zöldborsófőzelék 1,7,9, Alma			Zöldséges halragú 1,4,9,7, Párolt rizs 9,1, Nektarin			Piskóta kocka 1,3, Csokoládé öntet 1,7, Húsgaluska leves 1,3,9			Majorannás pulykatokány 1,7, Tészta köret 1,3, Banán			Csirkecombpörkölt, Burgonyafőzelék 1,7, Nektarin		
	Energia:422,45 Kcal /1765,84 KJ			Energia:414,02 Kcal /1730,60 KJ			Energia: 598,07 Kcal /2499,93 KJ			Energia:461,65 Kcal / 1929,70 KJ			Energia: 412,10 Kcal / 1722,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,76 g	17,37 g	3,33 g	16,90 g	12,42 g	1,60 g	24,52 g	13,89 g	4,22 g	22,17 g	12,72 g	2,54 g	19,72 g	14,47 g	2,78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,65 g	0,33 g	0,93 g	58,04 g	0,00 g	0,92 g	113,02 g	52,57 g	4,59 g	103,77 g	0,36 g	6,22 g	50,10 g	0,00 g	0,72 g
	allergének: 1,7,9			1,4,9,7			1,3,7,9			1,3,7			1,7		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiörlésű kenyér 1, Krémsajt			Tej 7, Kalács 1,3,7, Vaj 7			Citromos tea, Kifli 1, Flóra margarin 7, Alma			Tej 7, Félbarna kenyér 1,6,7, Flóra margarin 7, Lekvár 12			Citromos tea, Keksz háztartási 1,12,3,5,6,7,8, Házi barackos gyümölcsjoghurt 7		
	Energia: 170,01 Kcal /710,64 KJ			Energia: 331,03 Kcal /1383,71 KJ			Energia: 245,62 Kcal / 1026,69 KJ			Energia: 286,33 Kcal /1196,86 KJ			Energia: 280,76 Kcal / 1173,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,37 g	5,11 g	0,03 g	11,56 g	15,21 g	7,23 g	4,20 g	4,91 g	0,77 g	10,77 g	7,90 g	2,45 g	9,09 g	1,63 g	0,51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24,22 g	5,00 g	0,39 g	36,59 g	3,05 g	0,69 g	45,10 g	14,99 g	0,43 g	43,47 g	11,94 g	1,08 g	56,39 g	34,29 g	0,80 g
	allergének: 1			1,3,7			1,7			1,7,6,12			1,7,12,3,5,6,8		

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