

2025.08.04 - 2025.08.08.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

32.hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej (7) Félbarna kenyér(1,6,7) Flóra margarin (7) Zala felvágott (1,6,7) Uborka			Gyümölcsstea Teljes kiörlésű szeletelt kenyér(1) Körözött (7,1) Zöldpaprika			Tejeskávé (1,7) Zsemle(1) Flóra margarin(7) Csirkemell sonka Kaliforniai paprika			Tej (7) Rozscipó ,Flóra margarin(7) Edámi sajt(7,1) Zöldpaprika			Citromos tea Félbarna kenyér(1,6,7) Flóra margarin (7) Párizsi (1,6,7,10) Paradicsom		
	Energia: 289,32 Kcal /1209,36 KJ			Energia: 189,00 Kcal /790,02 KJ			Energia: 286,08 Kcal /1195,81 KJ			Energia: 304,81 Kcal /1274,11 KJ			Energia: 255,92 Kcal /1069,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,06 g	11,60 g	3,84 g	7,74 g	4,76 g	1,61 g	14,77 g	7,64 g	2,24 g	15,02 g	13,26 g	5,77 g	6,60 g	8,35 g	2,14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,01 g	0,00 g	1,57 g	26,71 g	5,00 g	0,52 g	39,32 g	5,00 g	0,88 g	31,24 g	0,00 g	0,67 g	37,83 g	14,99 g	1,26 g
	allergének: 1,7,6			1,7			1,7			7,1			1,7,6,10		
Tízórai	Gyümölcsstea			Citromos tea			Limonádé			Limonádé			Gyümölcsstea		
	Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ			Energia: 67,80 Kcal/ 283,40 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,08 g	0,07 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	5,23 g	5,00 g	0,00 g	5,99 g	14,99 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g	5,23 g	5,00 g	0,00 g
Ebéd	Bolognai makaróni (1,3,7,9) Alma			Sült csirkemell filé Zöldborsófőzelék (1,7,9) Nektarin			Tejszínes curry-s csirke (1,7) Párolt rizs (1) Szilva			Tonhalrúd (4) Burgonyapüré(7) Paradicsomsaláta Nektarin			Vagdalt pogácsa (1,3) Tökfőzelék (1,7) Banán		
	Energia: 497,17 Kcal /2078,17 KJ			Energia: 412,07 Kcal /1722,45 KJ			Energia: 400,85 Kcal /1675,55 KJ			Energia: 425,44 Kcal /1778,34 KJ			Energia: 467,30 Kcal /1953,31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,71 g	18,13 g	6,73 g	28,64 g	12,54 g	2,06 g	21,61 g	100,19 g	12,46 g	20,36 g	15,28 g	4,37 g	17,36 g	14,42 g	2,75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56,76 g	0,00 g	7,29 g	45,37 g	0,33 g	1,01 g	54,48 g	0,00 g	0,77 g	51,19 g	3,00 g	0,72 g	92,64 g	4,44 g	1,04 g
	allergének: 1,3,7,9			1,7,9			1,7,9			4,7			1,3,7		
Uzsonna	Limonádé Csokoládé puding (1,7) Babapiskóta (1,3,12)			Limonádé Rozsos zsemle(1) Vaj (7) Paradicsom			Citromos tea Félbarna kenyér (1,6,7) Flóra margarin (7) Lekvár (12)			Citromos tea Kifli(1) Vajkrém Uborka			Limonádé Krém túró, Háztartási keksz (1,12,3,5,6,7,8)		
	Energia: 260,40 Kcal / 1088,47 KJ			Energia: 116,87 Kcal /488,52 KJ			Energia: 257,06 Kcal/1074,51 KJ			Energia: 125,02 Kcal / 522,58 KJ			Energia: 346,84 Kcal /1449,79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,39 g	3,89 g	1,76 g	3,52 g	1,40 g	0,42 g	4,05 g	4,97 g	0,82 g	2,18 g	0,23 g	0,00 g	11,63 g	13,47 g	0,39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,81 g	32,25 g	0,62 g	21,55 g	5,00 g	0,33 g	48,85 g	26,93 g	0,81 g	27,76 g	14,99 g	0,20 g	42,17 g	8,70 g	0,19 g
	allergének: 1,3,7,12			1,7			1,7,6,12			1			1,12,3,5,6,7,8		

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 - szeszám

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér