

Budapest, XXI. Kerület Csepel Önkormányzata
Humán Szolgáltatások Igazgatósága

1211 Budapest, Kiss János altb.u. 54.

2025.08.25 - 2025.08.29 .

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk !

Bölcshódés Heti étlap

35.hét

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tejeskávé (1,7) Teljes kiőrl.,kenyér szelet (1), Flóra margarin (7), Párizsi klf. (1,6,7,10) Uborka			Félbarna kenyér (1,6,7) Füstölt sajtkrém (7,1) Zöldpaprika			Tej Burgonyás kenyér (1,12), Flóra margarin (7), Csirkemell sonka, Kaliforniai paprika			Kakaó (7,1) Kalács (1,3,7), Vaj 87)			Citromos tea Félbarna kenyér (1,6,7) Flóra margarin (7) Gépsonka(1,6,7) Paradicsom		
	Energia:285,89 Kcal /1195,02 KJ			Energia:224,24 Kcal /937,32 KJ			Energia:267,17 Kcal /1116,77 KJ			Energia: 375,86 Kcal /1571,09 KJ			Energia: 244,60 Kcal /1022,43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12,45 g	11,05 g	3,65 g	8,66 g	11,18 g	4,64 g	15,93 g	8,33 g	2,39 g	11,83 g	15,53 g	7,41 g	8,74 g	6,13 g	1,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,01 g	5,00 g	1,11 g	21,99 g	0,00 g	1,46 g	31,86 g	0,00 g	1,06 g	46,74 g	13,04 g	0,68 g	37,87 g	14,99 g	1,03 g
	allergének: 1,7,6,10			1,7,6			1,7,12			1,3,7			1,7,6		
Tízórai	Gyümölcstea			Limonádé			Gyümölcstea			Limonádé			Limonádé		
	Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ			Energia: 29,18 Kcal/121,97 KJ			Energia: 28,43 Kcal / 118,84 KJ			Energia:29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsírsav
	0,01 g	0,00 g	0,00 g	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	0,10 g	0,10 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	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	6,11 g	5,00 g	0,00 g
Ebéd	Pulyka aprópecsenye Mexikói főzelék(1,7) Nektarin			Sült csirkecombfilé, Paradicsomos káposzta(1) Banán			Sertés pörkölt Zöldbabfőzelék (1,7) Nektarin			Zöldséges csirkemell ragu(1,9,7) Párolt rizs(9,1) Szilva			Húsleves (1,3,9) Főtt csirkemell, Főtt burgonya, Sóskamártás(1,7) Banán		
	Energia: 408,33 Kcal /1706,82 KJ			Energia: 445,50 Kcal / 1862,19 KJ			Energia: 303,86 Kcal / 1270,13 KJ			Energia: 394,49 Kcal /1648,97 KJ			Energia:468,09 Kcal /1956,62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	22,66 g	14,64 g	2,57 g	18,01 g	12,59 g	1,82 g	17,96 g	14,40 g	3,41 g	18,72 g	100,90 g	12,20 g	25,34 g	7,25 g	1,55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85,83 g	4,23 g	0,81 g	63,79 g	8,49 g	1,17 g	24,91 g	0,00 g	0,76 g	54,11 g	0,00 g	0,96 g	73,49 g	9,99 g	1,63 g
	allergének: 1,7			1			1,7			1,9,7			1,3,7,9		
Uzsonna	Citromos tea Kifli(1) Kockasajt (7,1) Alma			Gyümölcstea Zsemle(1) Csirkemájpástétom (3,10,7,12) Paradicsom			Citromos tea Rozskenyér (1,6,7) Vajkrém Uborka			Gyümölcstea Félbarna kenyér(1,6,7) Padlizsánkrém(3,7,10,1,12) Zöldpaprika			Tej (7) Fatörzs kifli, Flóra margarin(7)		
	Energia: 219,40 Kcal /917,09 KJ			Energia: 196,93 Kcal /823,17 KJ			Energia:172,82 Kcal /722,39 KJ			Energia: 151,86 Kcal /634,77 KJ			Energia: 277,60Kcal /1160,37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4,75 g	3,54 g	1,56 g	7,57 g	4,10 g	0,86 g	3,54 g	0,45 g	0,00 g	4,57 g	1,37 g	0,12 g	10,72 g	10,71 g	3,81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,93 g	14,99 g	0,46 g	30,39 g	5,00 g	0,90 g	37,80 g	14,99 g	0,46 g	28,35 g	6,25 g	0,85 g	37,12 g	4,48 g	0,59 g
	allergének: 1,7			1,3,10,7,12			1,6,7			1,3,7,10,6,12			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

édesítőszer

16- édesgyökér