

# Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0036  
1202 Bp., Lázár utca 3-5.  
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Bölcsőde

2024.01.29 - 2024.02.04

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
<b>reggeli / BN</b>	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Gyümölcs tea (12;)  élelmi rost 2.156 g; fehérje 11.099 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.07037 g; szénhidrát 47.645 g; telített zsírsav 3.6952 g; zsír 7.477 g; energia 303.884 kcal; energia 1270.5 kJ; koleszterin 21.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 1.96 g; fehérje 14.938 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.273 g; szénhidrát 38.89 g; telített zsírsav 3.6313 g; zsír 10.502 g; energia 312.928 kcal; energia 1309.32 kJ; koleszterin 145.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 1.96 g; fehérje 13.501 g; hozzáadott cukor 7.3955 g; só 1.228 g; szénhidrát 39.72 g; telített zsírsav 2.7696 g; zsír 5.287 g; energia 262.184 kcal; energia 1096.19 kJ; koleszterin 18.25 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) Gyümölcs tea (12;)  élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2465 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13325 g; szénhidrát 40.987 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.955 g; energia 271.996 kcal; energia 1137.2 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 2.146 g; fehérje 11.488 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3215 g; szénhidrát 39.63 g; telített zsírsav 5.2048 g; zsír 8.662 g; energia 283.953 kcal; energia 1187.18 kJ; koleszterin 29.6 mg;
<b>tízórai / BN</b>	Banán élelmi rost 1.8 g; fehérje 1.17 g; só 0.0495 g; szénhidrát 21.78 g; zsír 0.09 g; energia 94.473 kcal; energia 394.895 kJ;	Mandarin élelmi rost 1.71 g; fehérje 0.63 g; só 0.0027 g; szénhidrát 8.82 g; zsír 0.27 g; energia 42.201 kcal; energia 176.382 kJ;	Narancs élelmi rost 1.98 g; fehérje 0.54 g; só 0.00585 g; szénhidrát 7.65 g; zsír 0.18 g; energia 37.269 kcal; energia 155.798 kJ;	Ama élelmi rost 2.07 g; fehérje 0.36 g; só 0.008775 g; szénhidrát 6.3 g; zsír 0.36 g; energia 31.311 kcal; energia 130.873 kJ;	Banán élelmi rost 1.8 g; fehérje 1.17 g; só 0.0495 g; szénhidrát 21.78 g; zsír 0.09 g; energia 94.473 kcal; energia 394.895 kJ;
<b>ebéd / BN</b>	Sertésraguleves (1;9;10;12;) Darás metélt (1;3;)  Barack lekvár (12;) Ama  élelmi rost 7.128 g; fehérje 15.257 g; hozzáadott cukor 5.437 g; só 1.06928 g; szénhidrát 66.57 g; telített zsírsav 4.061 g; zsír 20.587 g; energia 517.265 kcal; energia 2162.16 kJ; koleszterin 20.4 mg;	Sült csirkemell csíkok (1;10;) Karalábé főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle (1;6;7;)  cukor 0.134 g; élelmi rost 3.709 g; fehérje 21.433 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 1.9935 g; szénhidrát 48.851 g; telített zsírsav 3.372 g; zsír 14.204 g; energia 411.402 kcal; energia 1719.66 kJ; koleszterin 42 mg;	Sió almálé 100% Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  cukor 0.455 g; élelmi rost 2.116 g; fehérje 12.856 g; só 2.623 g; szénhidrát 81.631 g; telített zsírsav 1.419 g; zsír 13.008 g; energia 501.431 kcal; energia 2095.73 kJ;	Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 7.317 g; fehérje 17.92 g; só 1.864 g; szénhidrát 43.06 g; telített zsírsav 5.548 g; zsír 22.297 g; energia 447.69 kcal; energia 1871.35 kJ; koleszterin 34 mg;	Sertés húspogácsa* (10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 4.662 g; fehérje 19.305 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 1.812 g; szénhidrát 39.633 g; telített zsírsav 4.207 g; zsír 13.915 g; energia 363.497 kcal; energia 1519.41 kJ; koleszterin 46 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika  élelmi rost 6.11885 g; fehérje 7.9651 g; só 0.96929 g; szénhidrát 24.9206 g; telített zsírsav 1.9721 g; zsír 4.9891 g; energia 177.288 kcal; energia 741.068 kJ; koleszterin 33.6 mg;	Tejfölös túró (7;) Zsemle (1;6;7;) Póréhagyma  élelmi rost 1.6739 g; fehérje 10.44 g; só 0.821375 g; szénhidrát 30.887 g; telített zsírsav 3.489 g; zsír 6.871 g; energia 228.24 kcal; energia 954.018 kJ; koleszterin 18.3 mg;	Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóborka (12;)  cukor 0.015 g; élelmi rost 5.91085 g; fehérje 7.3501 g; só 1.00294 g; szénhidrát 24.8056 g; telített zsírsav 2.3578 g; zsír 7.5941 g; energia 197.737 kcal; energia 805.979 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Jégcsapretek  élelmi rost 1.515 g; fehérje 8.41 g; só 1.2408 g; szénhidrát 30.116 g; telített zsírsav 1.1605 g; zsír 4.08 g; energia 191.38 kcal; energia 799.972 kJ; koleszterin 14.75 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek