

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsöde

2024.02.12 - 2024.02.18

Étkezés / Menü	Hétfő 02.12	Kedd 02.13	Szerda 02.14	Csütörtök 02.15	Péntek 02.16
<b>reggeli / BN</b>	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 12.068 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3025 g; szénhidrát 46.87 g; telített zsírsav 5.2098 g; zsír 8.592 g; energia 314.749 kcal; energia 1315.91 kJ; koleszterin 29.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 2.564 g; fehérje 14.072 g; hozzáadott cukor 7.039 g; só 1.608 g; szénhidrát 45.231 g; telített zsírsav 2.433 g; zsír 5.645 g; energia 290.425 kcal; energia 1214.73 kJ; koleszterin 75.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.882 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.890756 g; szénhidrát 56.6648 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.311 g; energia 367.911 kcal; energia 1538.12 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Tejfőlés túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Zsemle (1;6;7;)  élelmi rost 1.535 g; fehérje 13.854 g; hozzáadott cukor 7.007 g; só 1.3145 g; szénhidrát 47.317 g; telített zsírsav 3.18 g; zsír 6.097 g; energia 301.209 kcal; energia 1259.31 kJ; koleszterin 17.84 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 6.31485 g; fehérje 12.7591 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 0.827165 g; szénhidrát 51.6006 g; telített zsírsav 3.6477 g; zsír 7.9111 g; energia 330.38 kcal; energia 1381.25 kJ; koleszterin 21.9 mg;
<b>tízórai / BN</b>	<b>Am a</b> élelmi rost 3.91 g; fehérje 0.68 g; só 0.016575 g; szénhidrát 11.9 g; zsír 0.68 g; energia 59.143 kcal; energia 247.204 kJ;	<b>Mandarin</b> élelmi rost 2.85 g; fehérje 1.05 g; só 0.0045 g; szénhidrát 14.7 g; zsír 0.45 g; energia 70.335 kcal; energia 293.97 kJ;	<b>Banán</b> élelmi rost 2 g; fehérje 1.3 g; só 0.055 g; szénhidrát 24.2 g; zsír 0.1 g; energia 104.97 kcal; energia 438.772 kJ;	<b>Am a</b> 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;	<b>Narancs</b> 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;
<b>ebéd / BN</b>	<b>Szárnyasraguleves (1;3;9;10;12;)</b> <b>Tejbedara (1;7;)</b> <b>Kakaószórás (1;5;6;7;8;)</b> élelmi rost 4.261 g; fehérje 17.925 g; hozzáadott cukor 26.978 g; só 0.994 g; szénhidrát 64.148 g; telített zsírsav 3.427 g; zsír 10.294 g; energia 423.218 kcal; energia 1769.32 kJ; koleszterin 41.769 mg;	<b>Sertés aprópecsenye (1;10;12;)</b> <b>Finomfőzelék (1;7;12;)</b> <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</b> élelmi rost 7.878 g; fehérje 21.355 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 2.228 g; szénhidrát 52.15 g; telített zsírsav 5.513 g; zsír 19.983 g; energia 477.374 kcal; energia 1995.48 kJ; koleszterin 35.82 mg;	<b>Narancslé</b> <b>Csirkepaprikás (1;7;9;12;)</b> <b>Durum tészta köret (1;3;)</b> élelmi rost 2.779 g; fehérje 22.407 g; só 1.131 g; szénhidrát 40.35 g; telített zsírsav 4.067 g; zsír 19.755 g; energia 430.928 kcal; energia 1801.28 kJ; koleszterin 63.12 mg;	<b>Sertés húspogácsa* (10;12;)</b> <b>Sárgarépas zellerfőzelék (1;7;9;12;)</b> <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</b> élelmi rost 7.949 g; fehérje 19.492 g; só 2.157 g; szénhidrát 42.778 g; telített zsírsav 2.546 g; zsír 10.586 g; energia 348.492 kcal; energia 1456.75 kJ; koleszterin 36.08 mg;	<b>Zöldséges sertésragu (1;9;10;12;)</b> <b>Bulgur (1;)</b> <b>Am a</b> élelmi rost 8.39 g; fehérje 14.897 g; só 1.17277 g; szénhidrát 41.926 g; telített zsírsav 5.173 g; zsír 19.942 g; energia 400.798 kcal; energia 1675.33 kJ; koleszterin 34 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	<b>Gépsonka (1;6;7;9;10;)</b> <b>Delma margarin (7;)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> <b>Kígyóuborka (12;)</b> élelmi rost 2.666 g; fehérje 7.79 g; só 0.740375 g; szénhidrát 20.4 g; telített zsírsav 1.4348 g; zsír 5.305 g; energia 161.265 kcal; energia 674.121 kJ; koleszterin 12.95 mg;	<b>Sajtszelet (7;)</b> <b>Delma margarin (7;)</b> <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</b> <b>Zöldpaprika</b> élelmi rost 2.844 g; fehérje 10.84 g; só 1.5866 g; szénhidrát 27.11 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 9.68 g; energia 240.062 kcal; energia 1003.46 kJ; koleszterin 20.2 mg;	<b>Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> <b>Jégcsapretek</b> élelmi rost 2.48 g; fehérje 6.645 g; só 0.8875 g; szénhidrát 20.531 g; telített zsírsav 2.0256 g; zsír 4.895 g; energia 153.122 kcal; energia 640.099 kJ; koleszterin 33.6 mg;	<b>Zala felvágott (9;10;)</b> <b>Delma margarin (7;)</b> <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</b> <b>Rágórépa (12;)</b> élelmi rost 2.99 g; fehérje 7.54 g; só 1.507 g; szénhidrát 27.4 g; telített zsírsav 2.2063 g; zsír 7.025 g; energia 204.93 kcal; energia 857.057 kJ; koleszterin 11.45 mg;	<b>Poharas joghurt (7;)</b> <b>Kifli (1;6;7;)</b>  élelmi rost 1.515 g; fehérje 13.8875 g; só 1.09375 g; szénhidrát 40.82 g; telített zsírsav 1.9625 g; zsír 3.4125 g; energia 255.95 kcal; energia 1069.74 kJ; koleszterin 10.5 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk