

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsöde

2024.03.18 - 2024.03.24

Étkezés / Menü	Hétfő 03.18	Kedd 03.19	Szerda 03.20	Csütörtök 03.21	Péntek 03.22
<b>reggeli / BN</b>	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;)  Zsemle (1;6;7;) Forralt tej (7;) élelmi rost 1.586 g; fehérje 13.5571 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.53968 g; szénhidrát 47.0069 g; telített zsírsav 3.69526 g; zsír 7.27524 g; energia 309.381 kcal; energia 1293.47 kJ; koleszterin 18.3376 mg;	Vaníliás tej (1;7;) Kifli (1;6;7;)  Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.508 g; hozzáadott cukor 12.988 g; só 1.0525 g; szénhidrát 52.245 g; telített zsírsav 1.753 g; zsír 3.352 g; energia 286.712 kcal; energia 1198.72 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Harcspástétom paradicsomos 30g (2;4;14;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;) élelmi rost 2.516 g; fehérje 15.7763 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.32949 g; szénhidrát 45.1549 g; telített zsírsav 3.2447 g; zsír 8.7877 g; energia 324.666 kcal; energia 1357.38 kJ; koleszterin 23.225 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 3.054 g; fehérje 12.164 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.366 g; szénhidrát 51.101 g; telített zsírsav 2.9333 g; zsír 7.349 g; energia 320.902 kcal; energia 1341.63 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;) élelmi rost 2.013 g; fehérje 12.532 g; hozzáadott cukor 10.027 g; só 1.21 g; szénhidrát 42.825 g; telített zsírsav 2.455 g; zsír 4.712 g; energia 265.393 kcal; energia 1109.6 kJ; koleszterin 13.13 mg;
<b>tízórai / BN</b>	Alma 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;	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;	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;	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;	Alma 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>ebéd / BN</b>	Húsos zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;)  Fahéjszórás (1;10;) élelmi rost 3.024 g; fehérje 17.979 g; hozzáadott cukor 24.975 g; só 0.749 g; szénhidrát 63.079 g; telített zsírsav 3.19 g; zsír 10.358 g; energia 419.88 kcal; energia 1755.35 kJ; koleszterin 45.931 mg;	Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.038 g; élelmi rost 7.956 g; fehérje 20.259 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 2.767 g; szénhidrát 61.623 g; telített zsírsav 4.647 g; zsír 17.599 g; energia 489.765 kcal; energia 2047.26 kJ; koleszterin 52.99 mg;	Főtt sertésbúza Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.893 g; fehérje 16.831 g; hozzáadott cukor 14.985 g; só 2.024 g; szénhidrát 59.532 g; telített zsírsav 2.109 g; zsír 9.707 g; energia 397.317 kcal; energia 1660.77 kJ; koleszterin 34 mg;	Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Brokkolífőzelék (1;3;6;7;9;10;12;)  Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 6.541 g; fehérje 26.06 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 2.1845 g; szénhidrát 43.218 g; telített zsírsav 2.679 g; zsír 16.088 g; energia 423.992 kcal; energia 1772.29 kJ; koleszterin 54.92 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Sajtós-tejfölös sült csirkemell (1;6;7;10;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 2.537 g; fehérje 20.223 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.662 g; szénhidrát 58.612 g; telített zsírsav 5.823 g; zsír 16.15 g; energia 463.581 kcal; energia 1937.74 kJ; koleszterin 58 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.45 g; fehérje 10.82 g; só 1.593 g; szénhidrát 27.036 g; telített zsírsav 4.6785 g; zsír 9.64 g; energia 238.966 kcal; energia 998.884 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.874 g; fehérje 6.78 g; só 0.9436 g; szénhidrát 20.69 g; telített zsírsav 2.1623 g; zsír 7.265 g; energia 176.098 kcal; energia 736.113 kJ; koleszterin 11.45 mg;	Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.99 g; fehérje 7.813 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 1.195 g; szénhidrát 28.32 g; telített zsírsav 1.1856 g; zsír 2.425 g; energia 168.426 kcal; energia 704.47 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Póréhagyma élelmi rost 2.6389 g; fehérje 7.684 g; só 0.913175 g; szénhidrát 21.491 g; telített zsírsav 1.1495 g; zsír 4.451 g; energia 157.5 kcal; energia 658.388 kJ; koleszterin 14.75 mg;	Poharas kefir (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.65 g; só 1.3125 g; szénhidrát 36.55 g; telített zsírsav 3.5445 g; zsír 6.65 g; energia 249.825 kcal; energia 1044.33 kJ; koleszterin 21.35 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek