

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Bölcsőde

2024.04.29 - 2024.05.05

Étkezés / Menü	Hétfő 04.29	Kedd 04.30	Szerda 05.01	Csütörtök 05.02	Péntek 05.03
<b>reggeli / BN</b>	<p>Forralt tej (7;) Gyümölcs tea (12;) Delma margarin (7;)  Sajtos kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.4065 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.23325 g; szénhidrát 41.027 g; telített zsírsav 4.2751 g; zsír 9.455 g; energia 304.451 kcal; energia 1272.86 kJ; koleszterin 20.1 mg;</p>	<p>Forralt tej (7;) Gyümölcs tea (12;) Harcsapástétom paradicsomos 30g (2;4;14;) Zsemle (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.581 g; fehérje 15.5763 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.11699 g; szénhidrát 47.5049 g; telített zsírsav 3.2197 g; zsír 8.6377 g; energia 331.951 kcal; energia 1387.83 kJ; koleszterin 23.225 mg;</p>		<p>Tejeskávé (1;5;7;) Gyümölcs tea (12;) Vajkrém ízesített (7;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 2.676 g; fehérje 11.219 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 0.737375 g; szénhidrát 46.685 g; telített zsírsav 3.6952 g; zsír 7.797 g; energia 303.392 kcal; energia 1268.48 kJ; koleszterin 21.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Tejszínes krémsajt (7;)  Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;)</p> <p>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;</p>
<b>tízórai / BN</b>	<p>Alma</p> <p>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;</p>	<p>Banán</p> <p>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;</p>		<p>Narancs</p> <p>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;</p>	<p>Alma</p> <p>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;</p>
<b>ebéd / BN</b>	<p>Scsileves (1;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;)  Porcukor</p> <p>élelmi rost 3.113 g; fehérje 17.572 g; hozzáadott cukor 69.94 g; só 2.69452 g; szénhidrát 162.32 g; telített zsírsav 5.038 g; zsír 19.263 g; energia 898.654 kcal; energia 3756.37 kJ; koleszterin 29.4 mg;</p>	<p>Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Főtt burgonya (12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)</p> <p>élelmi rost 5.037 g; fehérje 17.176 g; só 1.846 g; szénhidrát 34.494 g; telített zsírsav 6.866 g; zsír 23.625 g; energia 423.686 kcal; energia 1770.98 kJ; koleszterin 48.96 mg;</p>		<p>Párolt sertéscomb (1;) Finomfőzelék (1;7;12;)  Zsemle (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 6.653 g; fehérje 22.664 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 1.7955 g; szénhidrát 53.113 g; telített zsírsav 2.725 g; zsír 12.413 g; energia 417.947 kcal; energia 1747.07 kJ; koleszterin 35.82 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 6.699 g; fehérje 22.936 g; hozzáadott cukor 19.98 g; só 2.4085 g; szénhidrát 91.676 g; telített zsírsav 2.104 g; zsír 10.155 g; energia 555.082 kcal; energia 2320.22 kJ; koleszterin 36 mg;</p>
<b>uzsonna / BN</b>	<p>Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;)</p> <p>élelmi rost 2.146 g; fehérje 9.82 g; só 1.3915 g; szénhidrát 21.62 g; telített zsírsav 4.6425 g; zsír 9.54 g; energia 212.633 kcal; energia 888.804 kJ; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 2.846 g; fehérje 6.185 g; só 0.9114 g; szénhidrát 20.83 g; telített zsírsav 2.11046 g; zsír 6.99 g; energia 171.775 kcal; energia 718.074 kJ; koleszterin 11.45 mg;</p>		<p>Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.713 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9521 g; szénhidrát 30.15 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.295 g; energia 173.229 kcal; energia 724.1 kJ; koleszterin 7.84999 mg;</p>	<p>Poharas kefir (7;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>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;</p>

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, szulfitok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek