

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Bölcsöde

2024.05.06 - 2024.05.12

Étkezés / Menü	Hétfő 05.06	Kedd 05.07	Szerda 05.08	Csütörtök 05.09	Péntek 05.10
<b>reggeli / BN</b>	Forralt tej (7;) Gyümölcs tea (12;) Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.5081 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.82049 g; szénhidrát 43.4806 g; telített zsírsav 2.0455 g; zsír 6.8361 g; energia 287.301 kcal; energia 1200.83 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 15.718 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.2605 g; szénhidrát 46.47 g; telített zsírsav 3.6363 g; zsír 10.452 g; energia 346.076 kcal; energia 1447.88 kJ; koleszterin 145.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 2.66 g; fehérje 11.048 g; hozzáadott cukor 12.423 g; só 0.8365 g; szénhidrát 44.2 g; telített zsírsav 2.6983 g; zsír 7.222 g; energia 287.695 kcal; energia 1202.87 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejeskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.6479 g; fehérje 11.9375 g; hozzáadott cukor 18.981 g; só 0.293525 g; szénhidrát 55.5395 g; telített zsírsav 3.7224 g; zsír 7.4135 g; energia 338.402 kcal; energia 1414.81 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Újhagyma  élelmi rost 3.13 g; fehérje 11.8655 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.992 g; szénhidrát 40.165 g; telített zsírsav 5.2128 g; zsír 9.0095 g; energia 289.184 kcal; energia 1209.09 kJ; koleszterin 29.6 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>Banán</b> 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>Körte</b> élelmi rost 2.52 g; fehérje 0.36 g; só 0.005175 g; szénhidrát 10.8 g; zsír 0.27 g; energia 47.691 kcal; energia 199.363 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>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>ebéd / BN</b>	Csirkehúsos karfiollevés (10;12;)  Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 5.187 g; fehérje 19.566 g; só 1.778 g; szénhidrát 25.658 g; telített zsírsav 4.7432 g; zsír 13.479 g; energia 307.119 kcal; energia 1292.05 kJ; koleszterin 49.4 mg;	Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.038 g; élelmi rost 6.738 g; fehérje 18.648 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 2.845 g; szénhidrát 67.327 g; telített zsírsav 4.627 g; zsír 18.42 g; energia 513.322 kcal; energia 2145.69 kJ; koleszterin 51.95 mg;	Sió almálé 100%  Kaliforniai csirkeragu (1;7;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 10.051 g; fehérje 19.993 g; só 1.413 g; szénhidrát 83.73 g; telített zsírsav 2.918 g; zsír 15.032 g; energia 542.516 kcal; energia 2267.51 kJ; koleszterin 40.15 mg;	Főtt tojás (3;)  Parajfőzelék (1;7;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.985 g; fehérje 14.071 g; só 1.555 g; szénhidrát 36.211 g; telített zsírsav 2.333 g; zsír 10.59 g; energia 299.277 kcal; energia 1252.11 kJ; koleszterin 139.16 mg;	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Sárgarépás zellerfőzelék (1;7;9;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.455 g; élelmi rost 7.42 g; fehérje 16.898 g; só 2.944 g; szénhidrát 50.994 g; telített zsírsav 1.998 g; zsír 15.864 g; energia 418.931 kcal; energia 1751.19 kJ; koleszterin 2.08 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.354 g; fehérje 7.44 g; só 1.4016 g; szénhidrát 21.68 g; telített zsírsav 2.5263 g; zsír 7.94 g; energia 188.845 kcal; energia 789.348 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 2.55325 g; fehérje 5.59681 g; só 1.19738 g; szénhidrát 22.6077 g; telített zsírsav 1.5907 g; zsír 3.38243 g; energia 144.922 kcal; energia 606.224 kJ; koleszterin 5.9532 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 8.45 g; só 1.06088 g; szénhidrát 28.94 g; telített zsírsav 1.4398 g; zsír 4.935 g; energia 194.904 kcal; energia 814.695 kJ; koleszterin 12.95 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.326 g; fehérje 9.82 g; só 1.38815 g; szénhidrát 22.08 g; telített zsírsav 4.6507 g; zsír 9.56 g; energia 214.661 kcal; energia 897.288 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kífi (1;6;7;)  élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek