

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Bölcsőde

2023.09.04 - 2023.09.10

Étkezés / Menü	Hétfő 09.04	Kedd 09.05	Szerda 09.06	Csütörtök 09.07	Péntek 09.08
reggeli / BN	Forralt tej (7;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 1.96 g; fehérje 15.408 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3875 g; szénhidrát 38.79 g; telített zsírsav 3.1843 g; zsír 8.322 g; energia 293.258 kcal; energia 1226.08 kJ; koleszterin 27.6 mg;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.326 g; fehérje 11.17 g; só 1.06952 g; szénhidrát 32.52 g; telített zsírsav 3.6894 g; zsír 7.44 g; energia 242.812 kcal; energia 1015.22 kJ; koleszterin 21.9 mg;	Forralt tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 1.96 g; fehérje 10.72 g; só 1.17975 g; szénhidrát 31.52 g; telített zsírsav 1.748 g; zsír 3.4 g; energia 200.452 kcal; energia 838.152 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.924 g; fehérje 11.812 g; hozzáadott cukor 9.7902 g; só 0.683171 g; szénhidrát 43.7042 g; telített zsírsav 3.56472 g; zsír 7.553 g; energia 291.371 kcal; energia 1218.18 kJ; koleszterin 38 mg;	Forralt tej (7;) Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.366 g; fehérje 13.4 g; só 1.37915 g; szénhidrát 32.656 g; telített zsírsav 3.2282 g; zsír 8.469 g; energia 262.509 kcal; energia 1098.16 kJ; koleszterin 92.712 mg;
tízórai / BN	Am a 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;	Nektarin élelmi rost 1.44 g; fehérje 0.846 g; só 0.00225 g; szénhidrát 10.602 g; telített zsírsav 0.0459 g; zsír 0.414 g; energia 49.752 kcal; energia 207.976 kJ;	Körte 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;	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;	Sió 100 % narancslé (12;)
ebéd / BN	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) élelmi rost 4.074 g; fehérje 16.107 g; hozzáadott cukor 25.48 g; só 0.946 g; szénhidrát 82.684 g; telített zsírsav 4.814 g; zsír 14.796 g; energia 532.166 kcal; energia 2224.64 kJ; koleszterin 36.281 mg;	Fokhagymás sertéssült (1;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 5.646 g; fehérje 18.121 g; hozzáadott cukor 1.499 g; só 1.867 g; szénhidrát 40.989 g; telített zsírsav 4.499 g; zsír 16.239 g; energia 385.136 kcal; energia 1609.85 kJ; koleszterin 46 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 4.688 g; fehérje 21.502 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 1.397 g; szénhidrát 45.671 g; telített zsírsav 4.7682 g; zsír 10.784 g; energia 368.281 kcal; energia 1539.4 kJ; koleszterin 297.5 mg;	Húspogácsa (10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Vizes zsemle (1;) élelmi rost 5.113 g; fehérje 29.91 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 2.573 g; szénhidrát 56.08 g; telített zsírsav 3.674 g; zsír 14.014 g; energia 473.525 kcal; energia 1979.32 kJ; koleszterin 68 mg;	Mézes-mustáros csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Bulgur (1;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 5.864 g; fehérje 16.8486 g; hozzáadott cukor 4.8276 g; só 1.72787 g; szénhidrát 41.105 g; telített zsírsav 2.475 g; zsír 11.69 g; energia 329.477 kcal; energia 1377.22 kJ; koleszterin 42.75 mg;
uzsonna / BN	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 1.909 g; fehérje 10.648 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3741 g; szénhidrát 36.61 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.532 g; energia 276.368 kcal; energia 1155.22 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 4.558 g; fehérje 10.743 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.08387 g; szénhidrát 42.396 g; telített zsírsav 1.5248 g; zsír 5.85 g; energia 267.022 kcal; energia 1116.22 kJ; koleszterin 12.95 mg;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 2.351 g; fehérje 6.991 g; hozzáadott cukor 7.03 g; só 1.1076 g; szénhidrát 40.192 g; telített zsírsav 0.868 g; zsír 1.838 g; energia 206.657 kcal; energia 863.829 kJ; koleszterin 2.99 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 5.098 g; fehérje 9.833 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.324 g; szénhidrát 43.546 g; telített zsírsav 2.2663 g; zsír 7.81 g; energia 286.685 kcal; energia 1198.86 kJ; koleszterin 11.45 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 1.733 g; fehérje 7.596 g; hozzáadott cukor 7.3955 g; só 0.9505 g; szénhidrát 36.916 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.26 g; energia 200.2 kcal; energia 836.836 kJ; koleszterin 7.84999 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek