

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Bölcsőde

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
<b>reggeli / BN</b>	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.733 g; fehérje 9.503 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.11 g; szénhidrát 35.986 g; telített zsírsav 1.5613 g; zsír 5.295 g; energia 231.274 kcal; energia 966.722 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.74485 g; fehérje 7.6941 g; hozzáadott cukor 7.007 g; só 0.81719 g; szénhidrát 32.4926 g; telített zsírsav 1.4995 g; zsír 3.5211 g; energia 193.639 kcal; energia 809.402 kJ; koleszterin 7.44 mg;	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 2.48 g; fehérje 11.04 g; hozzáadott cukor 8.1 g; só 0.83385 g; szénhidrát 38.7 g; telített zsírsav 2.6983 g; zsír 7.22 g; energia 265.131 kcal; energia 1108.55 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Forralt tej (7;) Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.055 g; fehérje 12.2 g; só 1.3345 g; szénhidrát 40.84 g; telített zsírsav 5.2238 g; zsír 8.63 g; energia 292.128 kcal; energia 1221.81 kJ; koleszterin 29.6 mg;
<b>tízórai / BN</b>	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;	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;	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;	Őszibarack élelmi rost 1.512 g; fehérje 0.63 g; só 0.0081 g; szénhidrát 8.1 g; zsír 0.09 g; energia 37.206 kcal; energia 155.535 kJ;	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;
<b>ebéd / BN</b>	Húsos karfiollevés (1;3;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;)  Barack lekvár (12;)  élelmi rost 5.259 g; fehérje 16.846 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.077 g; szénhidrát 76.223 g; telített zsírsav 5.69 g; zsír 23.7 g; energia 588.915 kcal; energia 2461.67 kJ; koleszterin 39.3 mg;	Húspogácsa (10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;)  Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 7.578 g; fehérje 30.857 g; só 2.471 g; szénhidrát 46.811 g; telített zsírsav 3.914 g; zsír 16.028 g; energia 457.977 kcal; energia 1914.35 kJ; koleszterin 68 mg;	Sió almalé 100% Rántott panírozott halrúd tepsiben sültve, LM (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;)  cukor 0.455 g; élelmi rost 6.074 g; fehérje 14.339 g; só 2.012 g; szénhidrát 83.878 g; telített zsírsav 1.319 g; zsír 12.847 g; energia 518.174 kcal; energia 2165.7 kJ;	Natúr sertésszelet (1;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;)  Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)  Am a élelmi rost 6.871 g; fehérje 20.128 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 1.83278 g; szénhidrát 48.686 g; telített zsírsav 4.624 g; zsír 17.824 g; energia 439.809 kcal; energia 1838.38 kJ; koleszterin 46 mg;	Pirított csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 5.091 g; fehérje 18.776 g; só 1.847 g; szénhidrát 35.58 g; telített zsírsav 1.633 g; zsír 7.861 g; energia 291.973 kcal; energia 1220.42 kJ; koleszterin 399.6 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	Forralt tej (7;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.67 g; fehérje 17.88 g; só 1.859 g; szénhidrát 40.43 g; telített zsírsav 6.3005 g; zsír 12.66 g; energia 348.976 kcal; energia 1458.98 kJ; koleszterin 30.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.134 g; fehérje 6.552 g; hozzáadott cukor 7.039 g; só 0.842 g; szénhidrát 29.561 g; telített zsírsav 0.789 g; zsír 2.905 g; energia 173.47 kcal; energia 726.087 kJ; koleszterin 64.8 mg;	Forralt tej (7;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.326 g; fehérje 13.42 g; só 1.54315 g; szénhidrát 32.45 g; telített zsírsav 3.7985 g; zsír 9.925 g; energia 274.048 kcal; energia 1145.78 kJ; koleszterin 21.85 mg;	Gyümölcs tea (12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 8.438 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.2344 g; szénhidrát 37.34 g; telített zsírsav 1.1545 g; zsír 4.122 g; energia 221.497 kcal; energia 925.86 kJ; koleszterin 14.75 mg;	Gyümölcs tea (12;) Poharas kefir (7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.658 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3125 g; szénhidrát 43.7 g; telített zsírsav 3.5445 g; zsír 6.652 g; energia 278.846 kcal; energia 1165.64 kJ; koleszterin 21.35 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 - Puhatestűek