

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsöde

2023.09.25 - 2023.10.01

Étkezés / Menü	Hétfő 09.25	Kedd 09.26	Szerda 09.27	Csütörtök 09.28	Péntek 09.29
<b>reggeli / BN</b>	Forralt tej (7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) Gyümölcs tea (12;)  élelmi rost 1.562 g; fehérje 12.3971 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2665 g; szénhidrát 47.5381 g; telített zsírsav 3.6844 g; zsír 7.9953 g; energia 313.371 kcal; energia 1310.11 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Gyümölcsstea (12;) Reszelt sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 17.245 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.75 g; szénhidrát 41.159 g; telített zsírsav 5.3502 g; zsír 9.121 g; energia 317.295 kcal; energia 1326.56 kJ; koleszterin 30.4 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 2.24 g; fehérje 12.18 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.117 g; szénhidrát 55.691 g; telített zsírsav 1.968 g; zsír 3.727 g; energia 306.66 kcal; energia 1282.1 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 2.844 g; fehérje 12.198 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.26798 g; szénhidrát 44.7 g; telített zsírsav 3.7112 g; zsír 7.562 g; energia 297.234 kcal; energia 1242.71 kJ; koleszterin 21.9 mg;	Gyümölcsstea (12;) Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Forralt tej (7;) élelmi rost 2.48 g; fehérje 7.443 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 0.86 g; szénhidrát 28.32 g; telített zsírsav 0.934 g; zsír 2.221 g; energia 163.869 kcal; energia 685.149 kJ; koleszterin 5.2 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;	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;	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;	Házi limonádé (12;) fehérje 0.008 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0 g; szénhidrát 5.149 g; zsír 0.002 g; energia 20.979 kcal; energia 87.692 kJ;
<b>ebéd / BN</b>	Sertésraguleves (9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;)  élelmi rost 4.211 g; fehérje 18.578 g; hozzáadott cukor 24.975 g; só 0.973 g; szénhidrát 55.958 g; telített zsírsav 6.869 g; zsír 20.313 g; energia 484.546 kcal; energia 2025.66 kJ; koleszterin 45.056 mg;	Húsgombóc (3;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Vizes zsemle (1;) élelmi rost 5.757 g; fehérje 18.682 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 2.053 g; szénhidrát 57.666 g; telített zsírsav 4.462 g; zsír 16.104 g; energia 453.102 kcal; energia 1893.99 kJ; koleszterin 43.09 mg;	Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Karfiolfőzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 6.269 g; fehérje 38.521 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 2.165 g; szénhidrát 36.65 g; telített zsírsav 3.909 g; zsír 18.202 g; energia 466.998 kcal; energia 1952.05 kJ; koleszterin 84 mg;	Főtt virsli Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 7.319 g; fehérje 21.092 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 2.355 g; szénhidrát 47.145 g; telített zsírsav 2.772 g; zsír 12.201 g; energia 385.523 kcal; energia 1611.54 kJ; koleszterin 39.06 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 7.236 g; fehérje 14.725 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.419 g; szénhidrát 42.002 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 20.586 g; energia 417.035 kcal; energia 1743.17 kJ; koleszterin 34 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	Sonkakrém (1;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;) Zöldpaprika élelmi rost 6.179 g; fehérje 8.759 g; só 0.7496 g; szénhidrát 26.235 g; telített zsírsav 0.745 g; zsír 2.478 g; energia 163.058 kcal; energia 681.581 kJ; koleszterin 12.625 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.822 g; fehérje 9.796 g; só 1.08 g; szénhidrát 31.2 g; telített zsírsav 0.621 g; zsír 1.818 g; energia 181.21 kcal; energia 757.453 kJ; koleszterin 17 mg;	Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) cukor 0.015 g; élelmi rost 3.02 g; fehérje 5.83 g; só 0.84025 g; szénhidrát 21.23 g; telített zsírsav 1.469 g; zsír 4.06 g; energia 146.26 kcal; energia 591.302 kJ; koleszterin 0 mg;	Házi sajtkrém (7;) Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.03 g; fehérje 9.479 g; só 1.3746 g; szénhidrát 31.632 g; telített zsírsav 4.181 g; zsír 8.907 g; energia 245.777 kcal; energia 1027.35 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 1.881 g; fehérje 7.673 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.95365 g; szénhidrát 30.35 g; telített zsírsav 1.1548 g; zsír 2.275 g; energia 173.691 kcal; energia 726.032 kJ; koleszterin 7.84999 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