

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Bölcsőde

2023.10.02 - 2023.10.08

Étkezés / Menü	Hétfő 10.02	Kedd 10.03	Szerda 10.04	Csütörtök 10.05	Péntek 10.06
<b>reggeli / BN</b>	Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) Gyümölcs tea (12;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.668 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1525 g; szénhidrát 46.29 g; telített zsírsav 2.7033 g; zsír 6.852 g; energia 295.076 kcal; energia 1233.68 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 2.564 g; fehérje 14.072 g; hozzáadott cukor 7.039 g; só 1.608 g; szénhidrát 45.231 g; telített zsírsav 2.433 g; zsír 5.645 g; energia 290.425 kcal; energia 1214.73 kJ; koleszterin 75.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) Gyümölcs tea (12;)  élelmi rost 2.254 g; fehérje 12.999 g; hozzáadott cukor 17.4825 g; só 0.787464 g; szénhidrát 57.34 g; telített zsírsav 3.99765 g; zsír 8.6065 g; energia 360.707 kcal; energia 1508.01 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Gyümölcs tea (12;)  élelmi rost 2.84 g; fehérje 11.088 g; hozzáadott cukor 17.853 g; só 0.841 g; szénhidrát 50.65 g; telített zsírsav 2.6983 g; zsír 7.222 g; energia 313.954 kcal; energia 1312.63 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Zöldfűszeres túrókrém (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) Forralt tej (7;)  élelmi rost 2.347 g; fehérje 14.056 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3795 g; szénhidrát 40.346 g; telített zsírsav 2.636 g; zsír 5.097 g; energia 264.521 kcal; energia 1105.95 kJ; koleszterin 14.66 mg;
<b>tízórai / BN</b>	<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>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>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>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>Őszibarack</b> 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;
<b>ebéd / BN</b>	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Párolt csirkemell (1;)  Főtt burgonya (12;) Meggymártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) élelmi rost 7.599 g; fehérje 23.164 g; hozzáadott cukor 9.501 g; só 1.558 g; szénhidrát 66.482 g; telített zsírsav 2.643 g; zsír 12.275 g; energia 477.166 kcal; energia 1994.53 kJ; koleszterin 54.3 mg;	Natúr sertésszelet (1;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  élelmi rost 5.321 g; fehérje 19.888 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 1.491 g; szénhidrát 41.426 g; telített zsírsav 4.624 g; zsír 17.784 g; energia 408.006 kcal; energia 1705.5 kJ; koleszterin 46 mg;	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;7;9;10;12;) Almás gombóc (1;3;5;6;7;8;)  Fahéjszórás (1;10;)  cukor 7.2 g; élelmi rost 2.521 g; fehérje 14.92 g; hozzáadott cukor 9.995 g; só 3.06 g; szénhidrát 71.118 g; telített zsírsav 2.951 g; zsír 13.955 g; energia 475.142 kcal; energia 2000.35 kJ; koleszterin 31.05 mg;	Sült csirkecsíkok (1;9;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) <b>Am a</b> cukor 0.124 g; élelmi rost 7.726 g; fehérje 21.752 g; só 1.93078 g; szénhidrát 61.404 g; telített zsírsav 3.379 g; zsír 14.642 g; energia 469.741 kcal; energia 1963.52 kJ; koleszterin 42 mg;	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Párolt rizs (10;12;)  cukor 0.455 g; élelmi rost 1.542 g; fehérje 12.836 g; só 3.092 g; szénhidrát 54.151 g; telített zsírsav 1.419 g; zsír 13.028 g; energia 387.185 kcal; energia 1618.42 kJ;
<b>uzsonna / BN</b>	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.44 g; só 1.2641 g; szénhidrát 29.23 g; telített zsírsav 2.1673 g; zsír 6.895 g; energia 209.733 kcal; energia 876.687 kJ; koleszterin 11.45 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 3.7 g; fehérje 5.08 g; só 0.726 g; szénhidrát 23.9 g; telített zsírsav 3.5768 g; zsír 6 g; energia 170.92 kcal; energia 714.488 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;)  élelmi rost 2.146 g; fehérje 7.61 g; só 1.2518 g; szénhidrát 22.35 g; telített zsírsav 1.1495 g; zsír 4.13 g; energia 157.762 kcal; energia 659.442 kJ; koleszterin 14.75 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 2.5 g; fehérje 9.76 g; só 1.417 g; szénhidrát 22.4 g; telített zsírsav 4.6565 g; zsír 9.56 g; energia 216.681 kcal; energia 906.176 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Poharas joghurt (7;) Zsemle (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 13.8875 g; só 1.09375 g; szénhidrát 40.82 g; telített zsírsav 1.9625 g; zsír 3.4125 g; energia 255.95 kcal; energia 1069.74 kJ; koleszterin 10.5 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek