

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsoede

2023.10.09 - 2023.10.15

Étkezés / Menü	Hétfő 10.09	Kedd 10.10	Szerda 10.11	Csütörtök 10.12	Péntek 10.13
<b>reggeli / BN</b>	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiórlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.7 g; fehérje 11.828 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.74375 g; szénhidrát 41.43 g; telített zsírsav 5.6144 g; zsír 11.762 g; energia 320.773 kcal; energia 1341.14 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3675 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.13725 g; szénhidrát 49.762 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.03 g; energia 308.427 kcal; energia 1289.48 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) élelmi rost 2 g; fehérje 17.913 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.83801 g; szénhidrát 42.935 g; telített zsírsav 6.2505 g; zsír 12.9688 g; energia 362.145 kcal; energia 1514.02 kJ; koleszterin 30.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.703 g; hozzáadott cukor 10.4895 g; só 0.786464 g; szénhidrát 50.179 g; telített zsírsav 3.79265 g; zsír 8.2595 g; energia 327.596 kcal; energia 1369.6 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiórlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.247 g; hozzáadott cukor 7.03 g; só 1.1016 g; szénhidrát 39.476 g; telített zsírsav 2.52 g; zsír 6.207 g; energia 268.324 kcal; energia 1121.91 kJ; koleszterin 20.375 mg;
<b>tízórai / BN</b>	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;	Alma 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;	Narancs 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;	Alma 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;
<b>ebéd / BN</b>	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12;) Almás gombóc (1;3;5;6;7;8;) Fahéjszórás (1;10;) cukor 7.2 g; élelmi rost 2.733 g; fehérje 11.81 g; hozzáadott cukor 10.002 g; só 2.864 g; szénhidrát 70.728 g; telített zsírsav 2.929 g; zsír 14.798 g; energia 469.052 kcal; energia 1974.89 kJ; koleszterin 38.35 mg;	Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Karfiofőzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 6.832 g; fehérje 18.804 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 2.114 g; szénhidrát 42.655 g; telített zsírsav 7.28 g; zsír 23.579 g; energia 460.408 kcal; energia 1924.52 kJ; koleszterin 46 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Zöldséges csirkecomb ragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.713 g; fehérje 21.376 g; hozzáadott cukor 13.996 g; só 2.235 g; szénhidrát 78.437 g; telített zsírsav 2.195 g; zsír 15.521 g; energia 528.503 kcal; energia 2209.16 kJ; koleszterin 36.75 mg;	Sertés húspogácsa* (10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiórlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 6.047 g; fehérje 17.993 g; hozzáadott cukor 1.499 g; só 1.511 g; szénhidrát 38.768 g; telített zsírsav 4.21 g; zsír 14.036 g; energia 355.745 kcal; energia 1487.05 kJ; koleszterin 46 mg;	Párolt csirkemell (1;) Alma mártás (1;7;8;10;12;) Pirított dara (1;) élelmi rost 4.008 g; fehérje 20.656 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.565 g; szénhidrát 48.295 g; telített zsírsav 3.206 g; zsír 11.901 g; energia 384.594 kcal; energia 1607.58 kJ; koleszterin 48 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.98 g; só 1.3875 g; szénhidrát 28.66 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.83 g; energia 218.069 kcal; energia 911.526 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 5.7 g; só 1.2516 g; szénhidrát 27.37 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 5.8 g; energia 185.361 kcal; energia 774.816 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiórlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 2.666 g; fehérje 7.73 g; só 0.9188 g; szénhidrát 21.39 g; telített zsírsav 1.1495 g; zsír 4.45 g; energia 157.27 kcal; energia 657.426 kJ; koleszterin 14.75 mg;	Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.836 g; fehérje 7.446 g; hozzáadott cukor 0.014 g; só 1.26515 g; szénhidrát 28.017 g; telített zsírsav 1.5852 g; zsír 3.285 g; energia 172.283 kcal; energia 720.141 kJ; koleszterin 7.44 mg;	Kockasajt (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek