

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Bölcsoede

2023.10.23 - 2023.10.29

Étkezés / Menü	Hétfő 10.23	Kedd 10.24	Szerda 10.25	Csütörtök 10.26	Péntek 10.27
reggeli / BN		Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Tejfölös túró (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1331.7 kJ; energia 318.531 kcal; fehérje 16.314 g; szénhidrát 40.616 g; zsír 9.902 g; telített zsírsav 5.112 g; élelmi rost 1.96 g; só 1.098 g; koleszterin 28.7 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Gyümölcs tea (12;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1353.37 kJ; energia 323.712 kcal; fehérje 11.645 g; szénhidrát 52.4682 g; zsír 7.283 g; telített zsírsav 3.37372 g; élelmi rost 1.516 g; só 0.686171 g; koleszterin 38 mg; hozzáadott cukor 16.7832 g;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Forralt tej (7;) energia 1177.36 kJ; energia 281.601 kcal; fehérje 11.288 g; szénhidrát 39.29 g; zsír 8.642 g; telített zsírsav 5.2048 g; élelmi rost 1.96 g; só 1.315 g; koleszterin 29.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Teljes kiörlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1298.55 kJ; energia 317.036 kcal; fehérje 13.348 g; szénhidrát 39.07 g; zsír 11.662 g; telített zsírsav 4.4923 g; élelmi rost 3.02 g; só 1.319 g; koleszterin 10.6 mg; cukor 0.02 g; hozzáadott cukor 6.993 g;
tízórai / BN		Narancs energia 155.798 kJ; energia 37.269 kcal; fehérje 0.54 g; szénhidrát 7.65 g; zsír 0.18 g; élelmi rost 1.98 g; só 0.00585 g;	Banán energia 394.895 kJ; energia 94.473 kcal; fehérje 1.17 g; szénhidrát 21.78 g; zsír 0.09 g; élelmi rost 1.8 g; só 0.0495 g;	Alma energia 130.873 kJ; energia 31.311 kcal; fehérje 0.36 g; szénhidrát 6.3 g; zsír 0.36 g; élelmi rost 2.07 g; só 0.008775 g;	Banán energia 394.895 kJ; energia 94.473 kcal; fehérje 1.17 g; szénhidrát 21.78 g; zsír 0.09 g; élelmi rost 1.8 g; só 0.0495 g;
ebéd / BN		Főtt baromfivirslis (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Zsemle (1;6;7;) Alma energia 2142.38 kJ; energia 512.535 kcal; fehérje 19.814 g; szénhidrát 60.547 g; zsír 20.608 g; telített zsírsav 5.408 g; élelmi rost 8.088 g; só 2.50507 g; koleszterin 60.75 mg; hozzáadott cukor 1.998 g;	Sült csirkemell csíkok (1;9;10;) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle (1;6;7;) energia 2012.09 kJ; energia 481.358 kcal; fehérje 22.467 g; szénhidrát 75.618 g; zsír 9.43 g; telített zsírsav 1.26 g; élelmi rost 5.365 g; só 2.3745 g; koleszterin 30 mg; cukor 0.134 g; hozzáadott cukor 9.99 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Húspogácsa (10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1995.74 kJ; energia 477.446 kcal; fehérje 30.142 g; szénhidrát 51.217 g; zsír 16.394 g; telített zsírsav 3.175 g; élelmi rost 8.999 g; só 2.662 g; koleszterin 86.934 mg; hozzáadott cukor 0.012 g;	Mustáros csirkecombfilé (1;7;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) energia 1972.48 kJ; energia 471.884 kcal; fehérje 20.9836 g; szénhidrát 62.47 g; zsír 15.044 g; telített zsírsav 3.08 g; élelmi rost 2.537 g; só 1.69287 g; koleszterin 59.85 mg; hozzáadott cukor 2.3976 g;
uzsonna / BN		Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Zsemle (1;6;7;) Póréhagyma energia 779.663 kJ; energia 186.522 kcal; fehérje 7.239 g; szénhidrát 28.986 g; zsír 4.526 g; telített zsírsav 2.0246 g; élelmi rost 1.6739 g; só 1.20087 g; koleszterin 33.6 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiörlésű (1;6;7;) Zöldpaprika energia 679.915 kJ; energia 162.659 kcal; fehérje 8.3531 g; szénhidrát 25.9256 g; zsír 2.7191 g; telített zsírsav 1.0941 g; élelmi rost 6.11885 g; só 0.71979 g; koleszterin 7.84999 mg; hozzáadott cukor 0.4025 g;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 653.16 kJ; energia 156.204 kcal; fehérje 5.455 g; szénhidrát 22.205 g; zsír 4.995 g; telített zsírsav 0.735 g; élelmi rost 2.146 g; só 0.928375 g; cukor 0.03 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) energia 1265.31 kJ; energia 302.8 kcal; fehérje 10.29 g; szénhidrát 50.95 g; zsír 6.14 g; telített zsírsav 3.2514 g; élelmi rost 1.905 g; só 1.27733 g; koleszterin 19.52 mg; hozzáadott cukor 12.99 g;

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