

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsöde

2023.12.04 - 2023.12.10

Étkezés / Menü	Hétfő 12.04	Kedd 12.05	Szerda 12.06	Csütörtök 12.07	Péntek 12.08
<b>reggeli / BN</b>	Gyümölcs tea (12;) Forralt tej (7;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.326 g; fehérje 15.138 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.27615 g; szénhidrát 39.69 g; telített zsírsav 3.6395 g; zsír 10.542 g; energia 317.308 kcal; energia 1327.63 kJ; koleszterin 145.6 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;	Forralt tej (7;) Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.875 g; fehérje 11.748 g; hozzáadott cukor 17.853 g; só 1.1615 g; szénhidrát 59.19 g; telített zsírsav 2.7033 g; zsír 6.852 g; energia 347.594 kcal; energia 1453.2 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) 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;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Póréhagyma élelmi rost 2.6389 g; fehérje 11.002 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.927875 g; szénhidrát 38.151 g; telített zsírsav 1.748 g; zsír 3.743 g; energia 231.563 kcal; energia 968.234 kJ; koleszterin 10.4 mg;
<b>tízórai / BN</b>	Mandarin élelmi rost 1.71 g; fehérje 0.63 g; só 0.0027 g; szénhidrát 8.82 g; zsír 0.27 g; energia 42.201 kcal; energia 176.382 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;	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;
<b>ebéd / BN</b>	Sertésraguleves (1;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  élelmi rost 4.321 g; fehérje 15.923 g; hozzáadott cukor 27.48 g; só 1.139 g; szénhidrát 74.68 g; telített zsírsav 5.106 g; zsír 15.124 g; energia 501.623 kcal; energia 2096.97 kJ; koleszterin 28.856 mg;	Natúr sertésszelet (1;10;12;) Karfiolfőzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Alma  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 8.265 g; fehérje 20.077 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 1.94078 g; szénhidrát 44.615 g; telített zsírsav 4.559 g; zsír 16.965 g; energia 414.77 kcal; energia 1733.75 kJ; koleszterin 46 mg;	Narancslé Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 2.899 g; fehérje 13.582 g; só 1.424 g; szénhidrát 44.197 g; telített zsírsav 1.25 g; zsír 7.771 g; energia 302.85 kcal; energia 1265.91 kJ; koleszterin 29.4 mg;	Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;)  Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.221 g; fehérje 17.577 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 2.1025 g; szénhidrát 55.279 g; telített zsírsav 5.328 g; zsír 20.355 g; energia 478.173 kcal; energia 1998.75 kJ; koleszterin 34 mg;	Sertés húspogácsa* (10;12;) Majorannás burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 5.684 g; fehérje 19.416 g; só 1.822 g; szénhidrát 54.138 g; telített zsírsav 4.237 g; zsír 13.839 g; energia 422.642 kcal; energia 1766.63 kJ; koleszterin 46 mg;
<b>uzsonna / BN</b>	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 7.8401 g; só 1.03019 g; szénhidrát 24.4056 g; telített zsírsav 2.1148 g; zsír 7.2591 g; energia 195.246 kcal; energia 816.122 kJ; koleszterin 11.45 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.354 g; fehérje 9.86 g; só 1.3866 g; szénhidrát 21.88 g; telített zsírsav 4.6425 g; zsír 9.58 g; energia 214.199 kcal; energia 895.356 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek élelmi rost 2.48 g; fehérje 7.75 g; só 0.9203 g; szénhidrát 21.576 g; telített zsírsav 1.1555 g; zsír 4.45 g; energia 157.74 kcal; energia 659.398 kJ; koleszterin 14.75 mg;	Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.701 g; fehérje 6.771 g; só 1.161 g; szénhidrát 23.345 g; telített zsírsav 1.566 g; zsír 3.723 g; energia 155.224 kcal; energia 649.277 kJ; koleszterin 5.606 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 - 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