

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsőde

2023.12.18 - 2023.12.24

Étkezés / Menü	Hétfő 12.18	Kedd 12.19	Szerda 12.20	Csütörtök 12.21	Péntek 12.22
reggeli / BN	Forralt tej (7;) Kifli (1;6;7;) Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.508 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0525 g; szénhidrát 46.25 g; telített zsírsav 1.753 g; zsír 3.352 g; energia 262.621 kcal; energia 1098.02 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Forralt tej (7;) élelmi rost 1.663 g; fehérje 13.615 g; hozzáadott cukor 7.034 g; só 1.3225 g; szénhidrát 47.91 g; telített zsírsav 2.623 g; zsír 5.012 g; energia 292.921 kcal; energia 1224.66 kJ; koleszterin 13.9 mg;	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) Gyümölcs tea (12;) élelmi rost 1.32 g; fehérje 11.524 g; hozzáadott cukor 9.7902 g; só 0.682171 g; szénhidrát 43.6932 g; telített zsírsav 3.35972 g; zsír 7.208 g; energia 287.281 kcal; energia 1201.09 kJ; koleszterin 38 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika Forralt tej (7;) élelmi rost 1.909 g; fehérje 12.308 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3041 g; szénhidrát 47.47 g; telített zsírsav 5.2098 g; zsír 8.652 g; energia 318.667 kcal; energia 1332.29 kJ; koleszterin 29.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Delma margarin (7;) Forralt tej (7;) élelmi rost 1.96 g; fehérje 14.278 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.33187 g; szénhidrát 38.77 g; telített zsírsav 3.0628 g; zsír 7.967 g; energia 285.426 kcal; energia 1193.34 kJ; koleszterin 23.35 mg;
tízórai / BN	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;	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;	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;	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;
ebéd / BN	Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 6.969 g; fehérje 26.918 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 1.7225 g; szénhidrát 53.929 g; telített zsírsav 1.27 g; zsír 8.369 g; energia 401.638 kcal; energia 1678.89 kJ; koleszterin 31.56 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Virsi baromfi (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 6.627 g; fehérje 19.755 g; hozzáadott cukor 2.01 g; só 2.8405 g; szénhidrát 61.038 g; telített zsírsav 5.601 g; zsír 21.192 g; energia 517.479 kcal; energia 2163.05 kJ; koleszterin 79.692 mg;	Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) Mandarin élelmi rost 5.698 g; fehérje 15.115 g; só 1.0967 g; szénhidrát 36.049 g; telített zsírsav 4.479 g; zsír 15.752 g; energia 352.762 kcal; energia 1474.51 kJ; koleszterin 86.1 mg;	Sió almálé 100% Sült csirkemell csíkok (1;10;) Karatálé főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.134 g; élelmi rost 4.914 g; fehérje 20.793 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 2.017 g; szénhidrát 69.271 g; telített zsírsav 3.367 g; zsír 14.254 g; energia 495.254 kcal; energia 2069.92 kJ; koleszterin 42 mg;	Sült csirkecombfilé Pirított dara (1;) Meggymártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) élelmi rost 3.094 g; fehérje 16.783 g; hozzáadott cukor 9.491 g; só 0.803 g; szénhidrát 60.364 g; telített zsírsav 2.919 g; zsír 11.33 g; energia 415.594 kcal; energia 1737.19 kJ; koleszterin 45.15 mg;
uzsonna / BN	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.02 g; fehérje 6.565 g; só 0.9115 g; szénhidrát 21.125 g; telített zsírsav 2.0336 g; zsír 4.915 g; energia 156.7 kcal; energia 655.499 kJ; koleszterin 33.6 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.354 g; fehérje 6.66 g; só 1.2766 g; szénhidrát 21.65 g; telített zsírsav 2.1623 g; zsír 6.945 g; energia 176.585 kcal; energia 738.129 kJ; koleszterin 11.45 mg;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 2.666 g; fehérje 7.013 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.6365 g; szénhidrát 21.35 g; telített zsírsav 1.1416 g; zsír 2.625 g; energia 138.023 kcal; energia 576.974 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 2.48 g; fehérje 9.74 g; só 1.052 g; szénhidrát 20.32 g; telített zsírsav 4.6425 g; zsír 9.84 g; energia 209.789 kcal; energia 876.96 kJ; koleszterin 20.2 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek