

# Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0017  
1135 Bp., Reitter Ferenc utca 84.  
Telefon: 329-84-11 Fax: 350-86-73

Bölcsőde

2023.04.24. - 2023.04.30.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.24	Kedd 04.25	Szerda 04.26	Csütörtök 04.27	Péntek 04.28
reggeli / G	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Túrókrem (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 1226.34 kJ; energia 293.404 kcal; fehérje 13.911 g; szénhidrát 40.566 g; zsír 8.221 g; telített zsírsav 4.339 g; élelmi rost 2.45 g; só 1.631 g; koleszterin 26.76 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Gyümölcsstea (12;) Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  energia 1398.45 kJ; energia 334.584 kcal; fehérje 12.698 g; szénhidrát 46.089 g; zsír 10.858 g; telített zsírsav 5.203 g; élelmi rost 1.65 g; só 0.746 g; koleszterin 54.5 mg; hozzáadott cukor 6.494 g;	Gyümölcsstea (12;) Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Zsemle (1;6;) Póréhagyma energia 1498.33 kJ; energia 358.477 kcal; fehérje 12.773 g; szénhidrát 44.765 g; zsír 14.056 g; telített zsírsav 7.029 g; élelmi rost 2.309 g; só 1.02 g; koleszterin 43 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1384.99 kJ; energia 331.351 kcal; fehérje 14.783 g; szénhidrát 38.81 g; zsír 12.811 g; telített zsírsav 5.924 g; élelmi rost 3.1 g; só 1.151 g; koleszterin 30.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Gyümölcsstea (12;) Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) energia 1372.59 kJ; energia 328.396 kcal; fehérje 12.033 g; szénhidrát 47.405 g; zsír 9.885 g; telített zsírsav 4.369 g; élelmi rost 2.27 g; só 1.115 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 7.992 g;
tízórai / G	Alma energia 145.414 kJ; energia 34.79 kcal; fehérje 0.4 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; élelmi rost 2.3 g; só 0.01 g;	Körte energia 221.514 kJ; energia 52.99 kcal; fehérje 0.4 g; szénhidrát 12 g; zsír 0.3 g; élelmi rost 2.8 g; só 0.006 g;	Házi limonádé energia 103.083 kJ; energia 24.662 kcal; fehérje 0.06 g; szénhidrát 5.34 g; zsír 0.09 g; élelmi rost 0.789 g; só 0.002 g; hozzáadott cukor 4.995 g;	Banán energia 351.018 kJ; energia 83.976 kcal; fehérje 1.04 g; szénhidrát 19.36 g; zsír 0.08 g; élelmi rost 1.6 g; só 0.044 g;	Alma energia 145.414 kJ; energia 34.79 kcal; fehérje 0.4 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; élelmi rost 2.3 g; só 0.01 g;
ebéd / G	Csirkehúsos karfiolleves (10;12;) Tejbeköles (7;)  Barack lekvár (12;) energia 1878.82 kJ; energia 449.498 kcal; fehérje 19.829 g; szénhidrát 65.148 g; zsír 11.892 g; telített zsírsav 4.005 g; élelmi rost 4.161 g; só 0.905 g; koleszterin 45.056 mg; hozzáadott cukor 17.853 g;	Sült csirkemell Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1400.66 kJ; energia 335.081 kcal; fehérje 23.159 g; szénhidrát 34.868 g; zsír 11.099 g; telített zsírsav 1.535 g; élelmi rost 6.069 g; só 2.049 g; koleszterin 37.04 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Sió almalé 100% Aprópecsenye (1;10;12;)  Sárgarépa főzelék (1;7;12;) Zsemle (1;6;) energia 2599.17 kJ; energia 621.87 kcal; fehérje 17.769 g; szénhidrát 79.895 g; zsír 24.781 g; telített zsírsav 6.333 g; élelmi rost 7.13 g; só 3.362 g; koleszterin 38 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Hüsgombóc (pulyka) (3;10;12;) Brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1186.86 kJ; energia 283.939 kcal; fehérje 17.92 g; szénhidrát 34.514 g; zsír 8.093 g; telített zsírsav 1.659 g; élelmi rost 5.766 g; só 1.725 g; koleszterin 44.375 mg; hozzáadott cukor 0.999 g;	Sió almalé 100% Rántott panírozott halrúd tepsiben sütve, LM (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka (10;12;) energia 1843.59 kJ; energia 441.115 kcal; fehérje 13.095 g; szénhidrát 73.08 g; zsír 9.779 g; telített zsírsav 0.963 g; élelmi rost 4.99 g; só 3.45 g; cukor 0.455 g;
uzsonna / G	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) Gyümölcsstea (12;) energia 868.857 kJ; energia 207.861 kcal; fehérje 9.783 g; szénhidrát 29.67 g; zsír 5.441 g; telített zsírsav 1.586 g; élelmi rost 2.636 g; só 1.329 g; koleszterin 17.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kápia paprika Gyümölcsstea (12;) energia 752.423 kJ; energia 179.992 kcal; fehérje 8.024 g; szénhidrát 30.266 g; zsír 2.846 g; telített zsírsav 1.177 g; élelmi rost 3.52 g; só 0.749 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 3.4 g;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Gyümölcsstea (12;) energia 728.073 kJ; energia 174.179 kcal; fehérje 5.063 g; szénhidrát 29.25 g; zsír 4.001 g; telített zsírsav 1.1 g; élelmi rost 2.45 g; só 1.1 g; koleszterin 0.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) Gyümölcsstea (12;) energia 878.123 kJ; energia 209.97 kcal; fehérje 8.403 g; szénhidrát 33.56 g; zsír 4.451 g; telített zsírsav 1.272 g; élelmi rost 2.055 g; só 1.345 g; koleszterin 13 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Poharas joghurt (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) Gyümölcsstea (12;) energia 1131.44 kJ; energia 270.711 kcal; fehérje 14.09 g; szénhidrát 44.22 g; zsír 3.433 g; telített zsírsav 1.963 g; élelmi rost 1.701 g; só 1.1 g; koleszterin 10.5 mg; hozzáadott cukor 2.997 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