

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Bölcsőde

2023.05.08. - 2023.05.14.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.08	Kedd 05.09	Szerda 05.10	Csütörtök 05.11	Péntek 05.12
reggeli / G	Gyümölcsstea (12;) Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 1342.14 kJ; energia 321.111 kcal; fehérje 12.233 g; szénhidrát 45.055 g; zsír 10.035 g; telített zsírsav 4.394 g; élelmi rost 3.205 g; só 1.327 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 7.992 g;	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  energia 1241.06 kJ; energia 296.798 kcal; fehérje 14.217 g; szénhidrát 39.941 g; zsír 8.644 g; telített zsírsav 3.843 g; élelmi rost 3.214 g; só 1.152 g; koleszterin 84.8 mg; hozzáadott cukor 3.043 g;	Gyümölcsstea (12;) Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 1341.84 kJ; energia 321.038 kcal; fehérje 11.903 g; szénhidrát 46.3 g; zsír 9.601 g; telített zsírsav 4.138 g; élelmi rost 2.63 g; só 1.33 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 8.427 g;	Gyümölcsstea (12;) Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Sajtos kifli (1;6;7;)  energia 1301.7 kJ; energia 311.439 kcal; fehérje 13.402 g; szénhidrát 36.937 g; zsír 12.054 g; telített zsírsav 5.685 g; élelmi rost 1.227 g; só 1.193 g; koleszterin 29.7 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;)  energia 1324.14 kJ; energia 316.804 kcal; fehérje 12.463 g; szénhidrát 40.77 g; zsír 11.361 g; telített zsírsav 6.645 g; élelmi rost 2.636 g; só 1.482 g; koleszterin 39.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 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;	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;	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;	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;	Húspogácsa (10;12;)  Tört burgonya (12;) Paradicsommártás (1;9;12;) energia 1769.25 kJ; energia 423.269 kcal; fehérje 14.06 g; szénhidrát 56.944 g; zsír 15.072 g; telített zsírsav 2.546 g; élelmi rost 3.565 g; só 1.491 g; koleszterin 27.2 mg; hozzáadott cukor 19.98 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;)  Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Bulgur (1;) energia 1910.89 kJ; energia 457.151 kcal; fehérje 17.788 g; szénhidrát 43.864 g; zsír 24.194 g; telített zsírsav 6.286 g; élelmi rost 7.74 g; só 1.53 g; koleszterin 40.8 mg; hozzáadott cukor 0.012 g;	Főtt tojás (3;)  Parajfőzelék (1;7;10;12;) Fél adag burgonya (12;) energia 997.421 kJ; energia 238.595 kcal; fehérje 8.601 g; szénhidrát 35.111 g; zsír 6.79 g; telített zsírsav 1.305 g; élelmi rost 4.535 g; só 0.953 g; koleszterin 4.16 mg;	Rántott panírozott halrúd tepsiben sültve, LM (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Sárgarépa főzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1765.17 kJ; energia 422.292 kcal; fehérje 15.638 g; szénhidrát 50.431 g; zsír 17.182 g; telített zsírsav 2.388 g; élelmi rost 5.947 g; só 4.471 g; koleszterin 4 mg; cukor 0.455 g; hozzáadott cukor 2.997 g;
uzsonna / G	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) Gyümölcsstea (12;) energia 973.227 kJ; energia 232.83 kcal; fehérje 8.183 g; szénhidrát 32.06 g; zsír 7.851 g; telített zsírsav 2.531 g; élelmi rost 1.701 g; só 1.394 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) Gyümölcsstea (12;) energia 780.902 kJ; energia 186.712 kcal; fehérje 7.389 g; szénhidrát 31.397 g; zsír 3.286 g; telített zsírsav 1.591 g; élelmi rost 3.01 g; só 1.294 g; koleszterin 7.44 mg; hozzáadott cukor 3.011 g;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kápia paprika Gyümölcsstea (12;) energia 915.279 kJ; energia 218.966 kcal; fehérje 9.581 g; szénhidrát 32.886 g; zsír 5.331 g; telített zsírsav 1.567 g; élelmi rost 1.935 g; só 1.112 g; koleszterin 17.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom Gyümölcsstea (12;) energia 899.307 kJ; energia 215.131 kcal; fehérje 8.183 g; szénhidrát 29.01 g; zsír 7.251 g; telített zsírsav 2.895 g; élelmi rost 3.466 g; só 0.929 g; koleszterin 10.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) Gyümölcsstea (12;) energia 1317.18 kJ; energia 315.209 kcal; fehérje 10.293 g; szénhidrát 54.01 g; zsír 6.141 g; telített zsírsav 3.251 g; élelmi rost 1.905 g; só 1.277 g; koleszterin 19.52 mg; hozzáadott cukor 15.987 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek