

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsőde

2023.06.05. - 2023.06.11.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.05	Kedd 06.06	Szerda 06.07	Csütörtök 06.08	Péntek 06.09
reggeli / G	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Újhagyma energia 1266.89 kJ; energia 303.11 kcal; fehérje 14.933 g; szénhidrát 42.695 g; zsír 8.033 g; telített zsírsav 4.218 g; élelmi rost 3.1 g; só 1.398 g; koleszterin 27.85 mg; hozzáadott cukor 3.4 g;	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;)  Zsemle (1;6;) energia 1467.4 kJ; energia 351.078 kcal; fehérje 14.783 g; szénhidrát 42.32 g; zsír 13.431 g; telített zsírsav 5.569 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.612 g; koleszterin 35.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  Kígyóuborka (12;) energia 1299.18 kJ; energia 310.821 kcal; fehérje 14.102 g; szénhidrát 39.707 g; zsír 10.444 g; telített zsírsav 5.13 g; élelmi rost 3.357 g; só 1.302 g; koleszterin 27.938 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Gyümölcsstea (12;) Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;)  energia 1413.84 kJ; energia 338.269 kcal; fehérje 12.708 g; szénhidrát 38.885 g; zsír 14.448 g; telített zsírsav 7.004 g; élelmi rost 2 g; só 1.216 g; koleszterin 43 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Gyümölcsstea (12;) Tejeskávé pótkávéból (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  energia 1333.89 kJ; energia 319.138 kcal; fehérje 12.413 g; szénhidrát 44.591 g; zsír 9.943 g; telített zsírsav 4.074 g; élelmi rost 5.903 g; só 0.884 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 7.992 g;
tízórai / 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;	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;	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;	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	Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma  energia 1527.53 kJ; energia 365.394 kcal; fehérje 8.402 g; szénhidrát 71.988 g; zsír 4.524 g; telített zsírsav 1.802 g; élelmi rost 3.412 g; só 0.534 g; koleszterin 8.456 mg; hozzáadott cukor 25.475 g;	Húspogácsa (10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 1314.39 kJ; energia 314.448 kcal; fehérje 14.793 g; szénhidrát 34.458 g; zsír 12.806 g; telített zsírsav 3.891 g; élelmi rost 5.037 g; só 1.721 g; koleszterin 39.2 mg; hozzáadott cukor 1.499 g;	Karfiolkremleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Paprikás burgonya virslivel (9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) energia 1645.11 kJ; energia 393.57 kcal; fehérje 13.698 g; szénhidrát 46.107 g; zsír 16.665 g; telített zsírsav 3.906 g; élelmi rost 7.08 g; só 3.363 g; koleszterin 46.4 mg;	Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle (1;6;)  energia 1309.52 kJ; energia 313.271 kcal; fehérje 14.512 g; szénhidrát 53.365 g; zsír 4.371 g; telített zsírsav 0.746 g; élelmi rost 6.874 g; só 1.43 g; koleszterin 1.56 mg; hozzáadott cukor 1.998 g;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Sült csirkemell Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)  energia 1870.38 kJ; energia 447.466 kcal; fehérje 19.877 g; szénhidrát 63.704 g; zsír 12.199 g; telített zsírsav 3.104 g; élelmi rost 3.781 g; só 2.189 g; koleszterin 48 mg; hozzáadott cukor 18.981 g;
uzsonna / G	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Gyümölcsstea (12;)  energia 834.249 kJ; energia 199.568 kcal; fehérje 9.653 g; szénhidrát 29.45 g; zsír 4.681 g; telített zsírsav 1.206 g; élelmi rost 3.1 g; só 1.144 g; koleszterin 19.6 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika Gyümölcsstea (12;) energia 899.895 kJ; energia 215.284 kcal; fehérje 8.073 g; szénhidrát 30.01 g; zsír 6.871 g; telített zsírsav 2.886 g; élelmi rost 2.844 g; só 1.344 g; koleszterin 10.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Poharas kefir (7;) Molnárka (1;3;6;7;) Gyümölcsstea (12;)  energia 1308.3 kJ; energia 312.974 kcal; fehérje 11.542 g; szénhidrát 40.898 g; zsír 11.294 g; telített zsírsav 5.476 g; élelmi rost 1.562 g; só 1.143 g; koleszterin 54.125 mg; hozzáadott cukor 5.395 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Hónapos retek Gyümölcsstea (12;) energia 936.771 kJ; energia 224.108 kcal; fehérje 8.043 g; szénhidrát 30.39 g; zsír 7.691 g; telített zsírsav 2.476 g; élelmi rost 3.2 g; só 1.628 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Poharas joghurt (7;) Zsemle (1;6;) Alma Gyümölcsstea (12;) energia 1267.03 kJ; energia 303.149 kcal; fehérje 14.29 g; szénhidrát 50.88 g; zsír 3.813 g; telített zsírsav 1.963 g; élelmi rost 3.815 g; só 1.104 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek