

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Bölcsőde

2023.08.21. - 2023.08.27.

Étkezés / Menü	Hétfő 08.21	Kedd 08.22	Szerda 08.23	Csütörtök 08.24	Péntek 08.25
reggeli / G	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) 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;	Gyümölcsstea (12;) Forralt tej (7;) Akácméz Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) energia 1399.28 kJ; energia 334.78 kcal; fehérje 11.703 g; szénhidrát 50.3 g; zsír 9.451 g; telített zsírsav 4.113 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.114 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 11.097 g;	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom energia 1332.62 kJ; energia 318.832 kcal; fehérje 12.463 g; szénhidrát 41.23 g; zsír 11.381 g; telített zsírsav 6.653 g; élelmi rost 2.816 g; só 1.478 g; koleszterin 39.2 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Forralt tej (7;) Gyümölcsstea (12;) Túrókrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1223.82 kJ; energia 292.789 kcal; fehérje 14.061 g; szénhidrát 39.366 g; zsír 8.621 g; telített zsírsav 4.339 g; élelmi rost 3.1 g; só 1.214 g; koleszterin 26.76 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Gyümölcsstea (12;) Tejeskávé pótkávéból (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 1587.13 kJ; energia 379.613 kcal; fehérje 12.253 g; szénhidrát 50.295 g; zsír 14.059 g; telített zsírsav 7.056 g; élelmi rost 2.233 g; só 1.051 g; koleszterin 43 mg; hozzáadott cukor 7.992 g;
tízórai / G	Őszibarack energia 172.817 kJ; energia 41.34 kcal; fehérje 0.7 g; szénhidrát 9 g; zsír 0.1 g; élelmi rost 1.68 g; só 0.009 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;	Narancslé só 0.007 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;
ebéd / G	Fokhagymás sült csirkemell (1;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Zsemle (1;6;7;) energia 1769.16 kJ; energia 423.248 kcal; fehérje 24.683 g; szénhidrát 48.861 g; zsír 14.032 g; telített zsírsav 3.333 g; élelmi rost 4.405 g; só 1.907 g; koleszterin 48 mg; hozzáadott cukor 1.998 g;	Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Sós burgonya (12;) energia 1193.39 kJ; energia 285.48 kcal; fehérje 9.851 g; szénhidrát 45.111 g; zsír 6.89 g; telített zsírsav 1.317 g; élelmi rost 5.79 g; só 1.401 g; koleszterin 4.16 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) energia 1353.87 kJ; energia 323.899 kcal; fehérje 15.281 g; szénhidrát 42.988 g; zsír 9.859 g; telített zsírsav 1.693 g; élelmi rost 3.997 g; só 2.887 g; koleszterin 37.5 mg; hozzáadott cukor 0.015 g;	Sertéssült Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle (1;6;7;) energia 1812.13 kJ; energia 433.513 kcal; fehérje 25.012 g; szénhidrát 53.565 g; zsír 12.912 g; telített zsírsav 2.702 g; élelmi rost 6.874 g; só 2.026 g; koleszterin 35.56 mg; hozzáadott cukor 1.998 g;	Sió almalé 100% Zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Kuskusz (1;5;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) energia 2410.76 kJ; energia 576.787 kcal; fehérje 17.529 g; szénhidrát 82.193 g; zsír 18.476 g; telített zsírsav 5.047 g; élelmi rost 6.172 g; só 1.678 g; koleszterin 34 mg; hozzáadott cukor 3.996 g;
uzsonna / 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;	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika Gyümölcsstea (12;) energia 606.273 kJ; energia 145.027 kcal; fehérje 5.293 g; szénhidrát 28.61 g; zsír 0.961 g; telített zsírsav 0.15 g; élelmi rost 3.494 g; só 0.845 g; hozzáadott cukor 2.997 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Gyümölcsstea (12;) energia 867.219 kJ; energia 207.468 kcal; fehérje 9.303 g; szénhidrát 33 g; zsír 4.131 g; telített zsírsav 1.181 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.348 g; koleszterin 19.6 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika Gyümölcsstea (12;) energia 836.853 kJ; energia 200.203 kcal; fehérje 8.703 g; szénhidrát 30.69 g; zsír 4.621 g; telített zsírsav 1.283 g; élelmi rost 2.844 g; só 1.527 g; koleszterin 13 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 - Rákkfélék; 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