

Étlap (allergén, élettani érték)

Óvoda

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

2024.01.08 - 2024.01.14

Étkezés / Menü	Hétfő 01.08	Kedd 01.09	Szerda 01.10	Csütörtök 01.11	Péntek 01.12
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.208 g; fehérje 5.723 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.282 g; szénhidrát 35.256 g; telített zsírsav 3.6208 g; zsír 5.805 g; energia 218.732 kcal; energia 914.752 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.182 g; fehérje 7.689 g; hozzáadott cukor 7.016 g; só 1.07375 g; szénhidrát 32.944 g; telített zsírsav 1.728 g; zsír 6.128 g; energia 219.11 kcal; energia 915.935 kJ; koleszterin 11.312 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.318 g; fehérje 8.353 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13375 g; szénhidrát 32.376 g; telített zsírsav 2.6828 g; zsír 6.465 g; energia 222.709 kcal; energia 930.98 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.69 g; fehérje 12.586 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.856413 g; szénhidrát 45.225 g; telített zsírsav 4.6918 g; zsír 10.035 g; energia 323.019 kcal; energia 1350.54 kJ; koleszterin 27.65 mg;
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Káposztás kocka (1;3;10;) Am a Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 13.539 g; fehérje 22.831 g; hozzáadott cukor 4.001 g; só 1.1405 g; szénhidrát 103.777 g; telített zsírsav 4.047 g; zsír 20.08 g; energia 694.408 kcal; energia 2902.66 kJ; koleszterin 27.825 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Natúr sertésszelet (1;10;12;) Teffölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 7.389 g; fehérje 22.935 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 2.361 g; szénhidrát 60.422 g; telített zsírsav 5.208 g; zsír 19.981 g; energia 517.872 kcal; energia 2164.68 kJ; koleszterin 72.6 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 6.389 g; fehérje 17.141 g; hozzáadott cukor 13.996 g; só 2.237 g; szénhidrát 62.75 g; telített zsírsav 5.027 g; zsír 22.155 g; energia 511.954 kcal; energia 2139.97 kJ; koleszterin 34.011 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 9.439 g; fehérje 19.943 g; hozzáadott cukor 2.005 g; só 2.89927 g; szénhidrát 59.564 g; telített zsírsav 1.95156 g; zsír 11.611 g; energia 428.509 kcal; energia 1791.14 kJ; koleszterin 333.105 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11;) Vanília öntet (1;3;5;6;7;8;12;) cukor 17.76 g; élelmi rost 5.049 g; fehérje 17.151 g; hozzáadott cukor 6.794 g; só 1.5185 g; szénhidrát 75.218 g; telített zsírsav 24.7799 g; zsír 35.995 g; energia 678.048 kcal; energia 2843.24 kJ; koleszterin 13.488 mg;
uzsonna / A	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 9.3 g; só 1.3479 g; szénhidrát 29.94 g; telített zsírsav 1.1809 g; zsír 4.13 g; energia 195.059 kcal; energia 815.346 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Póréhagyma élelmi rost 3.3729 g; fehérje 7.568 g; hozzáadott cukor 0.046 g; só 0.927625 g; szénhidrát 26.722 g; telített zsírsav 0.805 g; zsír 3.064 g; energia 166.371 kcal; energia 695.973 kJ; koleszterin 64.8 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) élelmi rost 2 g; fehérje 8.685 g; só 1.58801 g; szénhidrát 24.985 g; telített zsírsav 2.5063 g; zsír 8.32675 g; energia 210.764 kcal; energia 880.982 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 10.6 g; só 1.379 g; szénhidrát 29.2 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.49 g; energia 245.781 kcal; energia 1027.36 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek