

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.01.15 - 2024.01.21

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
tízórai / A	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 12.225 g; só 0.850812 g; szénhidrát 35.85 g; telített zsírsav 4.6778 g; zsír 9.9 g; energia 282.67 kcal; energia 1181.88 kJ; koleszterin 27.65 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.737 g; fehérje 8.274 g; hozzáadott cukor 7.03 g; só 1.33 g; szénhidrát 34.925 g; telített zsírsav 0.764 g; zsír 2.032 g; energia 192.329 kcal; energia 803.947 kJ; koleszterin 11.225 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.0559 g; fehérje 12.1045 g; hozzáadott cukor 11.988 g; só 0.290525 g; szénhidrát 46.7755 g; telített zsírsav 3.9134 g; zsír 7.6835 g; energia 306.061 kcal; energia 1279.63 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.81 g; fehérje 5.148 g; hozzáadott cukor 17.853 g; só 1.109 g; szénhidrát 46.24 g; telített zsírsav 1.1003 g; zsír 4.002 g; energia 243.309 kcal; energia 1017.03 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 3.504 g; fehérje 8.553 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.14025 g; szénhidrát 32.716 g; telített zsírsav 2.6828 g; zsír 6.485 g; energia 225.061 kcal; energia 940.808 kJ; koleszterin 44.8 mg;
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Ama élelmi rost 8.271 g; fehérje 18.433 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.30475 g; szénhidrát 79.825 g; telített zsírsav 3.004 g; zsír 17.781 g; energia 559.015 kcal; energia 2336.68 kJ; koleszterin 45.3 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Főtt baromfivirslis (9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.077 g; fehérje 20.881 g; hozzáadott cukor 1.511 g; só 2.94275 g; szénhidrát 57.991 g; telített zsírsav 6.238 g; zsír 23.877 g; energia 533.939 kcal; energia 2231.92 kJ; koleszterin 90.942 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 4.99 g; fehérje 15.207 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.12725 g; szénhidrát 71.366 g; telített zsírsav 7.0825 g; zsír 22.077 g; energia 548.589 kcal; energia 2292.05 kJ; koleszterin 46 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.42 g; élelmi rost 9.933 g; fehérje 31.174 g; hozzáadott cukor 0.999 g; só 1.995 g; szénhidrát 82.904 g; telített zsírsav 7.385 g; zsír 33.92 g; energia 770.807 kcal; energia 3219.57 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 22 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 7.864 g; fehérje 17.306 g; hozzáadott cukor 14.995 g; só 2.651 g; szénhidrát 79.44 g; telített zsírsav 4.644 g; zsír 18.855 g; energia 562.477 kcal; energia 2351.14 kJ; koleszterin 51.95 mg;
uzsonna / A	Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 5.5 g; só 1.0391 g; szénhidrát 29.72 g; telített zsírsav 3.5818 g; zsír 5.65 g; energia 192.646 kcal; energia 805.266 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.98 g; fehérje 6.98908 g; só 1.27628 g; szénhidrát 29.8569 g; telített zsírsav 2.06726 g; zsír 4.33324 g; energia 187.278 kcal; energia 782.826 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 7.73 g; só 1.17075 g; szénhidrát 26.15 g; telített zsírsav 2.49024 g; zsír 8.08 g; energia 210.195 kcal; energia 879.128 kJ; koleszterin 15.2 mg;		Pizzás tekerecs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) élelmi rost 0.7905 g; fehérje 2.90875 g; só 1.13535 g; szénhidrát 14.4285 g; telített zsírsav 3.39605 g; zsír 12.86 g; energia 185.95 kcal; energia 777.374 kJ; koleszterin 10.783 mg;
uzsonna / C				Cukkini krém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.856 g; fehérje 5.824 g; só 0.88625 g; szénhidrát 27.572 g; telített zsírsav 3.05 g; zsír 6.953 g; energia 197.201 kcal; energia 824.358 kJ; koleszterin 17.25 mg;	

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