

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.01.29 - 2024.02.04

| Étkezés / Menü | Hétfő 01.29 | Kedd 01.30 | Szerda 01.31 | Csütörtök 02.01 | Péntek 02.02 |
|--------------------|---|---|--|--|-----------------|
| tízórai / A | Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.646 g; fehérje 12.196 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.27106 g; szénhidrát 45.825 g; telített zsírsav 4.6918 g; zsír 9.575 g; energia 319.716 kcal; energia 1336.68 kJ; koleszterin 27.65 mg; | Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.668 g; fehérje 9.233 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.208 g; szénhidrát 33.736 g; telített zsírsav 2.0333 g; zsír 7.625 g; energia 242.216 kcal; energia 1012.46 kJ; koleszterin 135.2 mg; | Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 7.681 g; hozzáadott cukor 7.3955 g; só 1.163 g; szénhidrát 34.35 g; telített zsírsav 1.1716 g; zsír 2.387 g; energia 191.047 kcal; energia 798.578 kJ; koleszterin 7.84999 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; | |
| ebéd / A | Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Am a élelmi rost 7.928 g; fehérje 13.458 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.88575 g; szénhidrát 97.265 g; telített zsírsav 3.781 g; zsír 18.981 g; energia 619.432 kcal; energia 2589.21 kJ; koleszterin 21.9 mg; | Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Magyaros chilis bab (1;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.809 g; fehérje 17.212 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 1.707 g; szénhidrát 41.837 g; telített zsírsav 4.377 g; zsír 17.525 g; energia 398.2 kcal; energia 1664.51 kJ; koleszterin 27.2 mg; | Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.455 g; élelmi rost 4.647 g; fehérje 19.033 g; hozzáadott cukor 1.299 g; só 2.9705 g; szénhidrát 74.242 g; telített zsírsav 8.8399 g; zsír 42.684 g; energia 762.52 kcal; energia 3187.3 kJ; koleszterin 39.52 mg; | Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.167 g; fehérje 20.525 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.19 g; szénhidrát 46.783 g; telített zsírsav 6.675 g; zsír 27.598 g; energia 521.24 kcal; energia 2178.83 kJ; koleszterin 40.8 mg; | |
| uzsonna / A | Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.11885 g; fehérje 8.7601 g; só 1.10679 g; szénhidrát 24.9356 g; telített zsírsav 2.6053 g; zsír 6.3741 g; energia 193.068 kcal; energia 807.029 kJ; koleszterin 44.8 mg; | Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.2725 g; fehérje 7.3174 g; hozzáadott cukor 0.041 g; só 1.0376 g; szénhidrát 31.0584 g; telített zsírsav 0.977 g; zsír 2.8953 g; energia 180.666 kcal; energia 755.178 kJ; koleszterin 3.5 mg; | Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 5.91085 g; fehérje 8.0801 g; só 1.11669 g; szénhidrát 24.6956 g; telített zsírsav 2.39874 g; zsír 7.9341 g; energia 203.477 kcal; energia 850.541 kJ; koleszterin 15.2 mg; | Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.45 g; fehérje 9.72 g; só 1.5684 g; szénhidrát 28.116 g; telített zsírsav 1.2119 g; zsír 4.3 g; energia 190.596 kcal; energia 796.696 kJ; koleszterin 19.6 mg; | |

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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