

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.02.05 - 2024.02.11

Étkezés / Menü	Hétfő 02.05	Kedd 02.06	Szerda 02.07	Csütörtök 02.08	Péntek 02.09
<b>tízórai / A</b>	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.695 g; hozzáadott cukor 9.4915 g; só 0.786464 g; szénhidrát 49.024 g; telített zsírsav 3.79265 g; zsír 8.2575 g; energia 322.666 kcal; energia 1349 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.524 g; fehérje 6.958 g; hozzáadott cukor 7.034 g; só 1.261 g; szénhidrát 34.701 g; telített zsírsav 1.017 g; zsír 2.118 g; energia 186.94 kcal; energia 781.41 kJ; koleszterin 3.5 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 2.273 g; fehérje 5.523 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0695 g; szénhidrát 37.606 g; telített zsírsav 3.5958 g; zsír 5.655 g; energia 226.017 kcal; energia 945.202 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Sajtos kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.83115 g; fehérje 13.5345 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13425 g; szénhidrát 40.998 g; telített zsírsav 3.5298 g; zsír 6.3 g; energia 276.086 kcal; energia 1154.29 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Forralt tej (7;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 3.301 g; fehérje 12.231 g; só 1.5755 g; szénhidrát 39.302 g; telített zsírsav 2.376 g; zsír 8.209 g; energia 281.411 kcal; energia 1176.56 kJ; koleszterin 15.16 mg;
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 7.18 g; fehérje 16.876 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.986 g; szénhidrát 73.797 g; telített zsírsav 1.822 g; zsír 13.029 g; energia 484.163 kcal; energia 2023.78 kJ; koleszterin 148.125 mg;	BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Lecsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;)  Bulgur (1;)  élelmi rost 10.374 g; fehérje 20.993 g; só 2.1 g; szénhidrát 62.742 g; telített zsírsav 8.137 g; zsír 31.007 g; energia 602.914 kcal; energia 2520.18 kJ; koleszterin 55.9 mg;	Lebbensleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  A m a cukor 0.038 g; élelmi rost 14.57 g; fehérje 26.895 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 2.67758 g; szénhidrát 89.954 g; telített zsírsav 4.817 g; zsír 20.022 g; energia 654.912 kcal; energia 2737.59 kJ; koleszterin 53.521 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 4.414 g; fehérje 17.618 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56525 g; szénhidrát 79.182 g; telített zsírsav 8.2235 g; zsír 26.882 g; energia 634.272 kcal; energia 2650.2 kJ; koleszterin 52.8 mg;	Reszelttészta leves (1;3;9;10;12;) Főtt baromfivirslis (9;10;) Teffölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;)  Félbarna kenyér (1;6;7;)  élelmi rost 7.054 g; fehérje 18.56 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 2.909 g; szénhidrát 56.38 g; telített zsírsav 5.424 g; zsír 19.955 g; energia 483.817 kcal; energia 2022.35 kJ; koleszterin 60.75 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sertéspárizsi (1;6;7;)  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 3.466 g; fehérje 7.79 g; só 1.1419 g; szénhidrát 25.83 g; telített zsírsav 2.48444 g; zsír 8.08 g; energia 208.175 kcal; energia 870.24 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 3.33 g; fehérje 7.9622 g; só 0.633245 g; szénhidrát 26.1266 g; telített zsírsav 1.1278 g; zsír 4.4438 g; energia 177.272 kcal; energia 741.059 kJ; koleszterin 8.55 mg;	Zala felvágott  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.45 g; fehérje 8.18 g; só 1.6 g; szénhidrát 26.31 g; telített zsírsav 2.5563 g; zsír 7.98 g; energia 210.79 kcal; energia 881.076 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;)  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Pritamin paprika élelmi rost 3.52 g; fehérje 10.948 g; só 1.17075 g; szénhidrát 26.516 g; telített zsírsav 4.6779 g; zsír 10.08 g; energia 241.701 kcal; energia 1010.36 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;)  Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1131 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71819 g; szénhidrát 25.3256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6591 g; energia 158.741 kcal; energia 663.535 kJ; koleszterin 7.84999 mg;

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