

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.03.11 - 2024.03.17

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>03.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>03.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>03.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>03.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>03.15 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>tízórai / A</b> | Tej (7;)<br>Barack lekvár (12;)<br>Delma margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 2.63 g; fehérje 11.9 g; hozzáadott cukor 5.43 g; só 1.3695 g; szénhidrát 43.24 g; telített zsírsav 2.7285 g; zsír 7 g; energia 285.029 kcal; energia 1191.68 kJ; koleszterin 10.6 mg;                             | Gyümölcs tea (12;)<br>Főtt tojás (3;)<br>Delma margarin (7;)<br>Zsemle (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 1.701 g; fehérje 9.118 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.002 g; szénhidrát 36.21 g; telített zsírsav 2.0083 g; zsír 7.472 g; energia 251.428 kcal; energia 1051.99 kJ; koleszterin 135.2 mg;                                          | Tejeskávé (1;5;7;)<br>kuglóf (1;3;6;7;)<br><br>élelmi rost 2.6479 g; fehérje 11.9295 g; hozzáadott cukor 11.988 g; só 0.293525 g; szénhidrát 48.3895 g; telített zsírsav 3.7224 g; zsír 7.4115 g; energia 309.381 kcal; energia 1293.51 kJ; koleszterin 36.65 mg;                                                                                                                   | Citromos tea (1;12;)<br>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Zöldpaprika<br><br>élelmi rost 3.953 g; fehérje 5.704 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.89135 g; szénhidrát 33.808 g; telített zsírsav 0.748 g; zsír 5.674 g; energia 210.687 kcal; energia 880.728 kJ; koleszterin 4.76 mg;                       |                 |
| <b>ebéd / A</b>    | Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;)<br><br>Üstös káposzta (1;6;7;9;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Am a<br>élelmi rost 11.724 g; fehérje 15.346 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 3.78483 g; szénhidrát 48.913 g; telített zsírsav 5.88 g; zsír 19.089 g; energia 433.615 kcal; energia 1812.56 kJ; koleszterin 40.9 mg; | Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Csurgatott tészta (1;3;)<br><br>Ázsiai csirkeragu (1;5;6;8;9;10;11;12;)<br>Főtt durum spagetti (1;3;)<br>élelmi rost 6.696 g; fehérje 23.112 g; hozzáadott cukor 0.5 g; só 2.39 g; szénhidrát 66.952 g; telített zsírsav 5.058 g; zsír 27.214 g; energia 609.693 kcal; energia 2548.51 kJ; koleszterin 58.65 mg; | Tejfölös karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Szezámagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;)<br>Párolt rizs (10;12;)<br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br>élelmi rost 5.285 g; fehérje 28.016 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 3.16527 g; szénhidrát 86.784 g; telített zsírsav 5.94056 g; zsír 34.123 g; energia 770.182 kcal; energia 3219.35 kJ; koleszterin 92.81 mg; | Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;)<br><br>Főtt baromfivirslis (9;10;)<br><br>Finomfőzelék (1;7;12;)<br>Félbarna kenyér (1;6;7;)<br>élelmi rost 8.369 g; fehérje 21.456 g; hozzáadott cukor 1.005 g; só 2.966 g; szénhidrát 52.74 g; telített zsírsav 3.793 g; zsír 17.62 g; energia 459.52 kcal; energia 1920.85 kJ; koleszterin 50.581 mg; |                 |
| <b>uzsonna / A</b> | Sajtszelet (7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Kifli (1;6;7;)<br>Jégcsapretek<br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.62 g; só 1.3805 g; szénhidrát 29.386 g; telített zsírsav 4.6535 g; zsír 9.49 g; energia 246.251 kcal; energia 1029.33 kJ; koleszterin 20.2 mg;                                                                        | Gépsonka Kedvenc ízek<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br><br>élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.73 g; só 0.90625 g; szénhidrát 25.07 g; telített zsírsav 1.5863 g; zsír 5.82 g; energia 192.475 kcal; energia 804.636 kJ; koleszterin 17.2 mg;                                                                                                | Sertéspárizsi (1;6;7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Lilahagyma (12;)<br>élelmi rost 3.71 g; fehérje 7.83 g; só 1.14325 g; szénhidrát 26.69 g; telített zsírsav 2.47624 g; zsír 8.06 g; energia 211.711 kcal; energia 885.016 kJ; koleszterin 15.2 mg;                                                                                                   | Sajtosrúd (1;3;6;7;12;)<br><br>élelmi rost 1.22715 g; fehérje 6.4385 g; só 0.86825 g; szénhidrát 23.237 g; telített zsírsav 1.6968 g; zsír 2.953 g; energia 145.95 kcal; energia 610.172 kJ; koleszterin 9.5 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