

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.03.18 - 2024.03.24

Étkezés / Menü	Hétfő 03.18	Kedd 03.19	Szerda 03.20	Csütörtök 03.21	Péntek 03.22
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Rozsos zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.79585 g; fehérje 7.39718 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.04237 g; szénhidrát 32.1825 g; telített zsírsav 2.01476 g; zsír 4.69934 g; energia 201.811 kcal; energia 843.569 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Vaníliás tej (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.5 g; hozzáadott cukor 5.995 g; só 1.0525 g; szénhidrát 45.095 g; telített zsírsav 1.753 g; zsír 3.35 g; energia 257.691 kcal; energia 1077.41 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.75 g; fehérje 7.654 g; hozzáadott cukor 7.016 g; só 1.49 g; szénhidrát 34.36 g; telített zsírsav 1.728 g; zsír 5.751 g; energia 221.593 kcal; energia 926.263 kJ; koleszterin 11.312 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.054 g; fehérje 12.156 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.366 g; szénhidrát 43.951 g; telített zsírsav 2.9333 g; zsír 7.347 g; energia 291.881 kcal; energia 1220.32 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.153 g; fehérje 6.862 g; hozzáadott cukor 10.027 g; só 0.72875 g; szénhidrát 36.255 g; telített zsírsav 0.857 g; zsír 2.212 g; energia 193.641 kcal; energia 809.47 kJ; koleszterin 2.73 mg;
ebéd / A	Palócleves sertéshúsból (1;7;10;12;) Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13;) cukor 11.2 g; élelmi rost 2.633 g; fehérje 18.021 g; hozzáadott cukor 0.005 g; só 1.15 g; szénhidrát 76.987 g; telített zsírsav 5.891 g; zsír 19.365 g; energia 563.874 kcal; energia 2371.35 kJ; koleszterin 29.4 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; élelmi rost 11.481 g; fehérje 30.548 g; hozzáadott cukor 1.006 g; só 2.532 g; szénhidrát 81.904 g; telített zsírsav 6.917 g; zsír 25.073 g; energia 679.264 kcal; energia 2839.37 kJ; koleszterin 64.055 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 6.814 g; fehérje 21.391 g; hozzáadott cukor 14.997 g; só 2.776 g; szénhidrát 69.19 g; telített zsírsav 3.395 g; zsír 14.403 g; energia 498.26 kcal; energia 2082.71 kJ; koleszterin 61.584 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 5.861 g; fehérje 28.288 g; só 2.0855 g; szénhidrát 68.396 g; telített zsírsav 5.276 g; zsír 28.111 g; energia 643.056 kcal; energia 2687.98 kJ; koleszterin 64.92 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tojásos zöldségrizottó (3;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 5.143 g; fehérje 17.36 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.588 g; szénhidrát 76.587 g; telített zsírsav 7.3302 g; zsír 19.471 g; energia 556.275 kcal; energia 2326.23 kJ; koleszterin 167 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.1 g; fehérje 10.97 g; só 1.17675 g; szénhidrát 25.836 g; telített zsírsav 4.6785 g; zsír 10.04 g; energia 238.351 kcal; energia 996.364 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 8.42 g; só 1.6016 g; szénhidrát 26.91 g; telített zsírsav 2.5563 g; zsír 8.04 g; energia 214.708 kcal; energia 897.456 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 8.35 g; só 1.31763 g; szénhidrát 26.155 g; telített zsírsav 2.8183 g; zsír 9.255 g; energia 223.336 kcal; energia 934.043 kJ; koleszterin 13.85 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.71 g; fehérje 9.89 g; só 1.14865 g; szénhidrát 28.05 g; telített zsírsav 1.2059 g; zsír 4.7 g; energia 195.075 kcal; energia 815.464 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Pizzás párna (1;3;6;7;12;) só 1.55 g;

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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek