

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.04.08 - 2024.04.14

Étkezés / Menü	Hétfő 04.08	Kedd 04.09	Szerda 04.10	Csütörtök 04.11	Péntek 04.12
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Hot dog (1;6;7;9;10;) Ketchup (1;9;) élelmi rost 1.783 g; fehérje 13.865 g; hozzáadott cukor 8.393 g; só 2.099 g; szénhidrát 39.898 g; telített zsírsav 2.567 g; zsír 9.751 g; energia 304.821 kcal; energia 1274.16 kJ; koleszterin 45 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.254 g; fehérje 12.991 g; hozzáadott cukor 10.4895 g; só 0.787464 g; szénhidrát 50.19 g; telített zsírsav 3.99765 g; zsír 8.6045 g; energia 331.686 kcal; energia 1386.7 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 5.468 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.25 g; szénhidrát 33.92 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 5.742 g; energia 210.464 kcal; energia 879.744 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.344 g; fehérje 7.01208 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.30667 g; szénhidrát 37.7429 g; telített zsírsav 2.08126 g; zsír 4.33824 g; energia 220.649 kcal; energia 922.762 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 12.05 g; hozzáadott cukor 8.1 g; só 0.9506 g; szénhidrát 43.69 g; telített zsírsav 2.7283 g; zsír 7.4 g; energia 290.871 kcal; energia 1216.15 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) élelmi rost 5.357 g; fehérje 16.714 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.304 g; szénhidrát 78.186 g; telített zsírsav 3.687 g; zsír 19.484 g; energia 559.837 kcal; energia 2340.12 kJ; koleszterin 45.3 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 7.865 g; fehérje 12.068 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 3.132 g; szénhidrát 67.018 g; telített zsírsav 4.038 g; zsír 15.727 g; energia 463.235 kcal; energia 1936.31 kJ; koleszterin 32.784 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) Alma élelmi rost 7.829 g; fehérje 17.983 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.86636 g; szénhidrát 75.943 g; telített zsírsav 6.408 g; zsír 28.197 g; energia 635.782 kcal; energia 2657.54 kJ; koleszterin 95.875 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.318 g; fehérje 23.941 g; hozzáadott cukor 2.004 g; só 1.718 g; szénhidrát 59.297 g; telített zsírsav 2.944 g; zsír 14.304 g; energia 468.606 kcal; energia 1960.88 kJ; koleszterin 281.46 mg;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.83 g; fehérje 23.492 g; hozzáadott cukor 0.5 g; só 1.8985 g; szénhidrát 61.29 g; telített zsírsav 4.6119 g; zsír 23.195 g; energia 536.464 kcal; energia 2242.42 kJ; koleszterin 48.75 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 10.99 g; só 1.17035 g; szénhidrát 25.91 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 10.08 g; energia 239.447 kcal; energia 1000.94 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka Kedvenc ízék Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 3.466 g; fehérje 9.93 g; só 0.9094 g; szénhidrát 25.87 g; telített zsírsav 1.5945 g; zsír 5.86 g; energia 196.855 kcal; energia 822.948 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 8.43 g; só 1.14025 g; szénhidrát 25.35 g; telített zsírsav 2.6828 g; zsír 6.46 g; energia 194.172 kcal; energia 811.692 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 7.8 g; só 1.94 g; szénhidrát 26.25 g; telített zsírsav 3.3923 g; zsír 10.16 g; energia 228.73 kcal; energia 956.088 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek