

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.04.15 - 2024.04.21

Étkezés / Menü	Hétfő 04.15	Kedd 04.16	Szerda 04.17	Csütörtök 04.18	Péntek 04.19
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.909 g; fehérje 5.314 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.306 g; szénhidrát 34.408 g; telített zsírsav 0.748 g; zsír 5.214 g; energia 207.384 kcal; energia 866.868 kJ; koleszterin 4.76 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 2.105 g; fehérje 12.021 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1581 g; szénhidrát 48.515 g; telített zsírsav 2.7173 g; zsír 6.985 g; energia 306.404 kcal; energia 1281.03 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Forralt tej (7;) kuglóf (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.4519 g; fehérje 11.8085 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.289525 g; szénhidrát 39.6145 g; telített zsírsav 3.7084 g; zsír 7.3365 g; energia 272.95 kcal; energia 1141.23 kJ; koleszterin 36.65 mg;		
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;)  Gyümölcsös tejberizs (1;3;5;6;7;8;12;) Am a  élelmi rost 5.26 g; fehérje 15.367 g; hozzáadott cukor 17.952 g; só 1.13375 g; szénhidrát 77.981 g; telített zsírsav 3.682 g; zsír 11.026 g; energia 477.377 kcal; energia 1995.34 kJ; koleszterin 163.617 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle kocka (1;6;7;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 14.728 g; fehérje 31.437 g; só 1.7555 g; szénhidrát 58.354 g; telített zsírsav 1.966 g; zsír 15.178 g; energia 498.299 kcal; energia 2082.89 kJ; koleszterin 36 mg;	Tejfölös karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 4.574 g; fehérje 19.738 g; só 2.714 g; szénhidrát 56.655 g; telített zsírsav 7.274 g; zsír 24.388 g; energia 527.844 kcal; energia 2206.37 kJ; koleszterin 55.9 mg;		
<b>uzsonna / A</b>	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 3.1 g; fehérje 10.75 g; só 1.16875 g; szénhidrát 25.31 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 10.02 g; energia 235.529 kcal; energia 984.564 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 3.286 g; fehérje 9.46 g; só 0.79825 g; szénhidrát 25.51 g; telített zsírsav 2.0333 g; zsír 8.02 g; energia 213.064 kcal; energia 890.652 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom  élelmi rost 3.466 g; fehérje 8.53 g; só 1.1869 g; szénhidrát 25.91 g; telített zsírsav 2.5645 g; zsír 8.42 g; energia 214.555 kcal; energia 896.868 kJ; koleszterin 15.2 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek