

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.04.22 - 2024.04.28

Étkezés / Menü	Hétfő 04.22	Kedd 04.23	Szerda 04.24	Csütörtök 04.25	Péntek 04.26
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Pizzás tekerecs (1;3;7;8;11;)  cukor 2.75 g; élelmi rost 0.768 g; fehérje 4.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.0004 g; szénhidrát 23.616 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.275 g; energia 316.889 kcal; energia 1327.62 kJ; koleszterin 0 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.695 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 0.786464 g; szénhidrát 43.029 g; telített zsírsav 3.79285 g; zsír 8.2575 g; energia 298.575 kcal; energia 1248.3 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.1 g; fehérje 12.35 g; só 0.8515 g; szénhidrát 35.95 g; telített zsírsav 5.6444 g; zsír 11.9 g; energia 301.66 kcal; energia 1261.26 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.1 g; fehérje 10.758 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.16875 g; szénhidrát 32.46 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 10.022 g; energia 264.55 kcal; energia 1105.87 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.704 g; fehérje 12.306 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.94975 g; szénhidrát 42.751 g; telített zsírsav 2.9333 g; zsír 7.747 g; energia 291.266 kcal; energia 1217.8 kJ; koleszterin 10.6 mg;
<b>ebéd / A</b>	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;)  Fahéjszórás (1;10;)  Alma Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 9.448 g; fehérje 20.438 g; hozzáadott cukor 24.98 g; só 1.47158 g; szénhidrát 95.977 g; telített zsírsav 5.289 g; zsír 16.286 g; energia 618.917 kcal; energia 2587.31 kJ; koleszterin 38.881 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;10;12;)  Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 9.114 g; fehérje 24.414 g; hozzáadott cukor 3.009 g; só 2.353 g; szénhidrát 50.208 g; telített zsírsav 3.771 g; zsír 17.766 g; energia 462.423 kcal; energia 1932.98 kJ; koleszterin 72.032 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Csirkés színes rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7;)  élelmi rost 3.897 g; fehérje 25.206 g; hozzáadott cukor 11.995 g; só 2.035 g; szénhidrát 83.371 g; telített zsírsav 5.2272 g; zsír 15.708 g; energia 578.735 kcal; energia 2419.11 kJ; koleszterin 62.51 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;)  Burgonyás brokkolífőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;)  élelmi rost 7.971 g; fehérje 18.287 g; hozzáadott cukor 1.011 g; só 2.202 g; szénhidrát 52.601 g; telített zsírsav 4.742 g; zsír 18.762 g; energia 455.42 kcal; energia 1903.68 kJ; koleszterin 43.09 mg;	GombakréMLEVES (1;7;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)  Tejfölös túró (7;)  Túrós tészta (1;3;)  élelmi rost 4.812 g; fehérje 21.648 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 1.119 g; szénhidrát 63.017 g; telített zsírsav 7.684 g; zsír 26.845 g; energia 583.13 kcal; energia 2437.46 kJ; koleszterin 33.72 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 9.93 g; só 0.91275 g; szénhidrát 25.41 g; telített zsírsav 1.5863 g; zsír 5.84 g; energia 194.827 kcal; energia 814.464 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom  élelmi rost 1.881 g; fehérje 7.673 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.95365 g; szénhidrát 30.35 g; telített zsírsav 1.1548 g; zsír 2.275 g; energia 173.691 kcal; energia 726.032 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 3.174 g; fehérje 7.504 g; hozzáadott cukor 0.046 g; só 1.3475 g; szénhidrát 29.141 g; telített zsírsav 0.805 g; zsír 2.663 g; energia 172.32 kcal; energia 720.791 kJ; koleszterin 64.8 mg;	Parasztkolbász (6;10;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 2.055 g; fehérje 7 g; só 1.32075 g; szénhidrát 29.69 g; telített zsírsav 2.2253 g; zsír 7.1 g; energia 212.642 kcal; energia 889.292 kJ; koleszterin 9.3 mg;	Müzlis szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma  élelmi rost 3.98 g; fehérje 1.6 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.08575 g; szénhidrát 18.6 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.2 g; energia 111.55 kcal; energia 466.294 kJ;

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