

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.05.06 - 2024.05.12

Étkezés / Menü	Hétfő 05.06	Kedd 05.07	Szerda 05.08	Csütörtök 05.09	Péntek 05.10
tízórai / A	Tej (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.3001 g; só 0.92019 g; szénhidrát 34.9156 g; telített zsírsav 2.651 g; zsír 7.2741 g; energia 255.485 kcal; energia 1068.18 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.318 g; fehérje 9.383 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.79175 g; szénhidrát 32.536 g; telített zsírsav 2.0333 g; zsír 8.025 g; energia 241.601 kcal; energia 1009.94 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.28 g; fehérje 12.05 g; hozzáadott cukor 5.43 g; só 0.95325 g; szénhidrát 42.04 g; telített zsírsav 2.7283 g; zsír 7.4 g; energia 284.414 kcal; energia 1189.16 kJ; koleszterin 10.6 mg;		Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.618 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.83375 g; szénhidrát 32.72 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 6.142 g; energia 209.849 kcal; energia 877.224 kJ; koleszterin 19.2 mg;
tízórai / B				Almás zabkása (1;7;8;10;12;) Porcukor élelmi rost 0.684 g; fehérje 5.208 g; hozzáadott cukor 15.784 g; só 0.488075 g; szénhidrát 25.644 g; telített zsírsav 2.279 g; zsír 4.306 g; energia 163.318 kcal; energia 682.582 kJ; koleszterin 15 mg;	
ebéd / A	Húsos karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Mák szórás Metélt főtt tészta (1;3;) Am a élelmi rost 11.548 g; fehérje 20.406 g; hozzáadott cukor 20.979 g; só 1.19957 g; szénhidrát 97.298 g; telített zsírsav 6.437 g; zsír 24.568 g; energia 697.862 kcal; energia 2917.05 kJ; koleszterin 39.3 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) cukor 0.038 g; élelmi rost 7.153 g; fehérje 19.612 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 3.3735 g; szénhidrát 73.803 g; telített zsírsav 5.229 g; zsír 23.525 g; energia 589.412 kcal; energia 2463.74 kJ; koleszterin 51.95 mg;	Kerti zöldség leves (1;3;6;7;9;10;12;) Kaliforniai csirkeragu (1;7;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 12.047 g; fehérje 24.336 g; só 2.232 g; szénhidrát 65.676 g; telített zsírsav 3.316 g; zsír 17.79 g; energia 508.998 kcal; energia 2127.65 kJ; koleszterin 47.5 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Főtt tojás (3;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 6.924 g; fehérje 17.88 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 2.381 g; szénhidrát 54.24 g; telített zsírsav 3.165 g; zsír 14.288 g; energia 420.847 kcal; energia 1760.26 kJ; koleszterin 169.352 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) cukor 0.455 g; élelmi rost 5.87 g; fehérje 19.0408 g; hozzáadott cukor 3.1968 g; só 3.27032 g; szénhidrát 84.665 g; telített zsírsav 4.7259 g; zsír 28.182 g; energia 673.807 kcal; energia 2816.49 kJ; koleszterin 12 mg;
uzsonna / A	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 8.18 g; só 1.6 g; szénhidrát 26.31 g; telített zsírsav 2.5563 g; zsír 7.98 g; energia 210.79 kcal; energia 881.076 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.061 g; fehérje 7.08908 g; só 1.51918 g; szénhidrát 28.0269 g; telített zsírsav 2.10626 g; zsír 4.46324 g; energia 182.475 kcal; energia 763.196 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.787 g; fehérje 7.988 g; hozzáadott cukor 0.037 g; só 1.135 g; szénhidrát 29.943 g; telített zsírsav 0.736 g; zsír 1.921 g; energia 169.947 kcal; energia 710.382 kJ; koleszterin 11.225 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 3.466 g; fehérje 10.95 g; só 1.1719 g; szénhidrát 26.11 g; telített zsírsav 4.6807 g; zsír 10.06 g; energia 239.909 kcal; energia 1002.88 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek