

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.05.13 - 2024.05.19

Étkezés / Menü	Hétfő 05.13	Kedd 05.14	Szerda 05.15	Csütörtök 05.16	Péntek 05.17
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;)  Zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 1.919 g; fehérje 8.203 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.344 g; szénhidrát 36.266 g; telített zsírsav 2.6578 g; zsír 5.935 g; energia 232.961 kcal; energia 973.778 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.532 g; fehérje 7.539 g; hozzáadott cukor 7.016 g; só 1.49 g; szénhidrát 34.144 g; telített zsírsav 1.728 g; zsír 5.728 g; energia 219.725 kcal; energia 918.455 kJ; koleszterin 11.312 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;)  élelmi rost 1.96152 g; fehérje 10.8068 g; hozzáadott cukor 9.991 g; só 0.28462 g; szénhidrát 39.8066 g; telített zsírsav 3.29232 g; zsír 6.4692 g; energia 261.851 kcal; energia 1094.82 kJ; koleszterin 31.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sertéspárizsi KOMÉTA  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.02 g; élelmi rost 2.668 g; fehérje 7.383 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.555 g; szénhidrát 33.756 g; telített zsírsav 2.8803 g; zsír 8.425 g; energia 241.859 kcal; energia 983.564 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;)  Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 5.92085 g; fehérje 12.4211 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.92419 g; szénhidrát 43.6906 g; telített zsírsav 2.6648 g; zsír 7.3491 g; energia 291.916 kcal; energia 1220.46 kJ; koleszterin 10.6 mg;
<b>ebéd / A</b>	Babgulyás (1;3;9;10;12;)  Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;)  Fahéj szórás (1;8;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 12.24 g; élelmi rost 11.7 g; fehérje 25.265 g; hozzáadott cukor 11.995 g; só 2.591 g; szénhidrát 127.126 g; telített zsírsav 4.419 g; zsír 20.708 g; energia 800.362 kcal; energia 3354.46 kJ; koleszterin 20.4 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;)  Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9;) Tökfőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;)  Alma cukor 0.42 g; élelmi rost 10.881 g; fehérje 16.339 g; hozzáadott cukor 1.506 g; só 1.83858 g; szénhidrát 69.474 g; telített zsírsav 5.324 g; zsír 29.793 g; energia 622.988 kcal; energia 2601.67 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 12 mg;	Gombakrémleves (1;7;10;12;)  Csurgatott tészta (1;3;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 4.765 g; fehérje 19.051 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 1.43 g; szénhidrát 65.151 g; telített zsírsav 7.5536 g; zsír 25.3 g; energia 567.466 kcal; energia 2371.17 kJ; koleszterin 55.9 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;)  Májás setésvagdalt (1;3;5;6;7;8;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 10.945 g; fehérje 27.735 g; hozzáadott cukor 2.013 g; só 2.59 g; szénhidrát 70.663 g; telített zsírsav 4.387 g; zsír 18.279 g; energia 562.138 kcal; energia 2349.8 kJ; koleszterin 162.66 mg;	Tárkonyos zöldségleves (1;7;8;9;10;12;) Parajos penne (1;3;6;7;10;12;)  Reszelt sajt (7;)  élelmi rost 5.513 g; fehérje 18.261 g; só 2.239 g; szénhidrát 59.218 g; telített zsírsav 8.3152 g; zsír 28.789 g; energia 572.235 kcal; energia 2391.92 kJ; koleszterin 32.64 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.45 g; fehérje 9.58 g; só 1.3225 g; szénhidrát 26.27 g; telített zsírsav 1.5863 g; zsír 5.42 g; energia 193.09 kcal; energia 807.156 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 11.0401 g; só 1.14019 g; szénhidrát 24.6356 g; telített zsírsav 4.595 g; zsír 9.8941 g; energia 232.859 kcal; energia 973.349 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek  élelmi rost 3.1 g; fehérje 8.17 g; só 1.53175 g; szénhidrát 25.576 g; telített zsírsav 3.3983 g; zsír 10.58 g; energia 230.935 kcal; energia 965.368 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Kockasajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.713 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9521 g; szénhidrát 30.15 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.295 g; energia 173.229 kcal; energia 724.1 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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