

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2024.05.20 - 2024.05.26

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
tízórai / A		Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 12 g; só 1.05525 g; szénhidrát 39.5 g; telített zsírsav 5.6196 g; zsír 11.35 g; energia 309.56 kcal; energia 1294.23 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.214 g; fehérje 7.422 g; hozzáadott cukor 7.039 g; só 0.92675 g; szénhidrát 33.431 g; telített zsírsav 0.805 g; zsír 3.045 g; energia 192.81 kcal; energia 806.491 kJ; koleszterin 64.8 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;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 3.684 g; fehérje 8.553 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1369 g; szénhidrát 33.176 g; telített zsírsav 2.691 g; zsír 6.505 g; energia 227.089 kcal; energia 949.292 kJ; koleszterin 44.8 mg;
ebéd / A		Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sült baromfivirsli (9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 7.303 g; fehérje 20.149 g; hozzáadott cukor 2.004 g; só 2.672 g; szénhidrát 42.521 g; telített zsírsav 5.998 g; zsír 24.557 g; energia 475.139 kcal; energia 1986.11 kJ; koleszterin 85.5 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Jóasszony szárnyasragu (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.366 g; fehérje 21.964 g; hozzáadott cukor 13.996 g; só 2.139 g; szénhidrát 74.393 g; telített zsírsav 2.672 g; zsír 13.297 g; energia 511.08 kcal; energia 2136.3 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 5.703 g; fehérje 22.098 g; hozzáadott cukor 1.011 g; só 1.588 g; szénhidrát 66.657 g; telített zsírsav 8.411 g; zsír 33.24 g; energia 657.636 kcal; energia 2748.91 kJ; koleszterin 49.8 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Szezámragus rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Párolt rizs (10;12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) élelmi rost 4.208 g; fehérje 25.289 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.042 g; szénhidrát 91.194 g; telített zsírsav 5.486 g; zsír 30.82 g; energia 747.697 kcal; energia 3125.34 kJ; koleszterin 85.385 mg;
uzsonna / A		Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 8.42 g; só 1.6016 g; szénhidrát 26.91 g; telített zsírsav 2.5563 g; zsír 8.04 g; energia 214.702 kcal; energia 897.456 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) Delma margarin (7;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 10.6 g; só 1.379 g; szénhidrát 29.2 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.49 g; energia 245.781 kcal; energia 1027.36 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 9.87 g; só 0.93825 g; szénhidrát 26.19 g; telített zsírsav 1.6003 g; zsír 5.86 g; energia 198.885 kcal; energia 831.836 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Kakaós csiga (1;3;7;8;11;) cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0.0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek