

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.09.04 - 2023.09.10

Étkezés / Menü	Hétfő 09.04	Kedd 09.05	Szerda 09.06	Csütörtök 09.07	Péntek 09.08
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Delma margarin (7;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 8.012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.4652 g; szénhidrát 33.884 g; telített zsírsav 1.9127 g; zsír 7.114 g; energia 232.951 kcal; energia 973.74 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.816 g; fehérje 12.275 g; só 1.27021 g; szénhidrát 37.85 g; telített zsírsav 4.686 g; zsír 9.54 g; energia 287.665 kcal; energia 1202.71 kJ; koleszterin 27.65 mg;	Forralt tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.1401 g; só 1.04969 g; szénhidrát 34.8756 g; telített zsírsav 1.7005 g; zsír 3.7741 g; energia 223.03 kcal; energia 932.525 kJ; koleszterin 10.4 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;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom élelmi rost 3.58 g; fehérje 7.622 g; hozzáadott cukor 7.039 g; só 0.9299 g; szénhidrát 34.231 g; telített zsírsav 0.8132 g; zsír 3.085 g; energia 197.19 kcal; energia 824.803 kJ; koleszterin 64.8 mg;
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12;)  Metélt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;5;8;11;)  Alma Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 12.117 g; fehérje 24.975 g; hozzáadott cukor 15.739 g; só 1.99375 g; szénhidrát 120.528 g; telített zsírsav 4.67 g; zsír 28.633 g; energia 846.54 kcal; energia 3538.53 kJ; koleszterin 27.825 mg;	Fokhagymás sertéssült (1;12;)  Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) élelmi rost 7.739 g; fehérje 23.372 g; hozzáadott cukor 1.499 g; só 2.50525 g; szénhidrát 57.16 g; telített zsírsav 5.507 g; zsír 23.264 g; energia 534.754 kcal; energia 2235.31 kJ; koleszterin 52.8 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;)  Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 4.987 g; fehérje 24.063 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 1.53 g; szénhidrát 50.463 g; telített zsírsav 5.3832 g; zsír 15.222 g; energia 438.001 kcal; energia 1830.83 kJ; koleszterin 353 mg;	Reszelttésztaleves (1;3;9;10;12;)  Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) cukor 0.038 g; élelmi rost 9.968 g; fehérje 21.122 g; hozzáadott cukor 8.004 g; só 3.22675 g; szénhidrát 79.029 g; telített zsírsav 4.802 g; zsír 20.114 g; energia 585.95 kcal; energia 2449.32 kJ; koleszterin 51.95 mg;	Mézes-mustáros csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Bulgur (1;) Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) élelmi rost 7.626 g; fehérje 20.18 g; hozzáadott cukor 2.437 g; só 1.937 g; szénhidrát 47.91 g; telített zsírsav 2.903 g; zsír 14.705 g; energia 397.267 kcal; energia 1660.59 kJ; koleszterin 52.65 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;)  Delma margarin (7;) Vizes zsemle (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 1.822 g; fehérje 10.976 g; só 1.4425 g; szénhidrát 31.48 g; telített zsírsav 4.6575 g; zsír 9.518 g; energia 256.709 kcal; energia 1073.04 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;)  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 193.1 kcal; energia 807.156 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.165 g; fehérje 6.807 g; hozzáadott cukor 0.037 g; só 1.2566 g; szénhidrát 28.412 g; telített zsírsav 0.883 g; zsír 1.958 g; energia 159.423 kcal; energia 666.392 kJ; koleszterin 2.99 mg;	Harcapástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 1.226 g; fehérje 5.2183 g; só 0.213493 g; szénhidrát 7.3649 g; telített zsírsav 1.5107 g; zsír 5.5057 g; energia 101.47 kcal; energia 424.62 kJ; koleszterin 12.825 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek