

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Óvoda

2023.09.11 - 2023.09.17

Étkezés / Menü	Hétfő 09.11	Kedd 09.12	Szerda 09.13	Csütörtök 09.14	Péntek 09.15
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.174 g; fehérje 7.108 g; hozzáadott cukor 7.034 g; só 0.84475 g; szénhidrát 33.501 g; telített zsírsav 1.017 g; zsír 2.518 g; energia 186.325 kcal; energia 778.89 kJ; koleszterin 3.5 mg;	Vaníliás tej (1;7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; hozzáadott cukor 5.995 g; só 1.0281 g; szénhidrát 44.3334 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 263.541 kcal; energia 1101.86 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 12.01 g; só 0.94875 g; szénhidrát 35.59 g; telített zsírsav 2.7283 g; zsír 7.4 g; energia 258.155 kcal; energia 1079.4 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.0559 g; fehérje 12.1045 g; hozzáadott cukor 11.988 g; só 0.290525 g; szénhidrát 46.7755 g; telített zsírsav 3.9134 g; zsír 7.6835 g; energia 306.061 kcal; energia 1279.63 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) 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;
ebéd / A	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halus spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) Am a élelmi rost 6.575 g; fehérje 26.085 g; hozzáadott cukor 5 g; só 2.12175 g; szénhidrát 71.228 g; telített zsírsav 5.1152 g; zsír 16.144 g; energia 541.024 kcal; energia 2261.46 kJ; koleszterin 60.425 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Virsi baromfi (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.85 g; fehérje 28.728 g; hozzáadott cukor 1.011 g; só 2.899 g; szénhidrát 71.318 g; telített zsírsav 5.07 g; zsír 19.738 g; energia 581.163 kcal; energia 2429.28 kJ; koleszterin 49.5 mg;	Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Húsos rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 8.315 g; fehérje 18.586 g; hozzáadott cukor 1.998 g; só 2.1185 g; szénhidrát 70.203 g; telített zsírsav 10.949 g; zsír 27.291 g; energia 604.008 kcal; energia 2524.72 kJ; koleszterin 46.272 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 7.046 g; fehérje 17.661 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 1.97175 g; szénhidrát 49.859 g; telített zsírsav 3.361 g; zsír 14.976 g; energia 409.542 kcal; energia 1713.07 kJ; koleszterin 159.944 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldséges bulgur (1;9;12;) Fokhagymás sült csirkemell (1;10;12;) élelmi rost 9.529 g; fehérje 24.041 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.736 g; szénhidrát 66.644 g; telített zsírsav 3.238 g; zsír 13.671 g; energia 475.764 kcal; energia 1988.68 kJ; koleszterin 48 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.45 g; fehérje 10.82 g; só 1.593 g; szénhidrát 27.036 g; telített zsírsav 4.6785 g; zsír 9.64 g; energia 238.966 kcal; energia 998.884 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Házi kolbászkрем (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 3.594 g; fehérje 7.788 g; hozzáadott cukor 0.037 g; só 1.16535 g; szénhidrát 26.691 g; telített zsírsav 1.661 g; zsír 4.976 g; energia 183.683 kcal; energia 767.854 kJ; koleszterin 10.455 mg;	Baromfi párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.816 g; fehérje 8.204 g; só 1.46835 g; szénhidrát 27.534 g; telített zsírsav 1.9209 g; zsír 7.152 g; energia 208.31 kcal; energia 870.744 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.772 g; fehérje 6.94908 g; só 1.28118 g; szénhidrát 29.5969 g; telített zsírsav 2.06726 g; zsír 4.29324 g; energia 185.712 kcal; energia 776.274 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek