

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.10.02 - 2023.10.08

Étkezés / Menü	Hétfő 10.02	Kedd 10.03	Szerda 10.04	Csütörtök 10.05	Péntek 10.06
tízórai / A	Tej (7;) Kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.66 g; só 1.1525 g; szénhidrát 39.14 g; telített zsírsav 2.7035 g; zsír 6.85 g; energia 266.055 kcal; energia 1112.37 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.564 g; fehérje 7.272 g; hozzáadott cukor 7.039 g; só 1.343 g; szénhidrát 34.631 g; telített zsírsav 0.805 g; zsír 2.645 g; energia 193.425 kcal; energia 809.011 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;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.46 g; fehérje 12.09 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 0.95775 g; szénhidrát 48.49 g; telített zsírsav 2.7285 g; zsír 7.4 g; energia 310.673 kcal; energia 1298.93 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.301 g; fehérje 7.769 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.91275 g; szénhidrát 33.405 g; telített zsírsav 1.582 g; zsír 4.185 g; energia 203.093 kcal; energia 848.973 kJ; koleszterin 5.606 mg;
ebéd / A	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Vidróczki aprópecsenye (6;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 8.626 g; fehérje 20.781 g; hozzáadott cukor 0.01 g; só 1.919 g; szénhidrát 54.004 g; telített zsírsav 4.507 g; zsír 16.647 g; energia 454.764 kcal; energia 1900.89 kJ; koleszterin 57.95 mg;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Rakott zöldbab (1;7;9;10;12;) élelmi rost 5.778 g; fehérje 15.923 g; só 1.255 g; szénhidrát 41.856 g; telített zsírsav 6.944 g; zsír 22.276 g; energia 435.228 kcal; energia 1819.22 kJ; koleszterin 40.984 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Káposztás kocka (1;3;10;) élelmi rost 7.143 g; fehérje 16.989 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 0.868 g; szénhidrát 64.574 g; telített zsírsav 3.3 g; zsír 16.562 g; energia 480.628 kcal; energia 2009.02 kJ; koleszterin 45.3 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Mexikói sertés ragu (1;9;10;12;) Ama Bulgur (1;) élelmi rost 10.705 g; fehérje 20.432 g; hozzáadott cukor 0.5 g; só 1.69475 g; szénhidrát 59.388 g; telített zsírsav 6.146 g; zsír 28.799 g; energia 572.314 kcal; energia 2392.27 kJ; koleszterin 92.475 mg;	Tejfölös karalábé leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 3.284 g; fehérje 21.795 g; só 1.60925 g; szénhidrát 29.524 g; telített zsírsav 4.6525 g; zsír 27.413 g; energia 454.387 kcal; energia 1974.5 kJ; koleszterin 92.285 mg;
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 8.57 g; só 1.18535 g; szénhidrát 25.71 g; telített zsírsav 2.5563 g; zsír 8.44 g; energia 214.087 kcal; energia 894.936 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.71 g; fehérje 5.85 g; só 0.83825 g; szénhidrát 27.23 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 6.16 g; energia 188.744 kcal; energia 789.004 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Házi kolbászkrem (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.386 g; fehérje 7.748 g; hozzáadott cukor 0.037 g; só 1.17025 g; szénhidrát 26.431 g; telített zsírsav 1.661 g; zsír 4.936 g; energia 182.117 kcal; energia 761.302 kJ; koleszterin 10.455 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.99 g; fehérje 10.74 g; só 1.617 g; szénhidrát 27.63 g; telített zsírsav 4.6865 g; zsír 9.66 g; energia 242.544 kcal; energia 1014.28 kJ; koleszterin 20.2 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek