

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.10.09 - 2023.10.15

Étkezés / Menü	Hétfő 10.09	Kedd 10.10	Szerda 10.11	Csütörtök 10.12	Péntek 10.13
<b>tízórai / A</b>	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  élelmi rost 3.1 g; fehérje 12.35 g; só 0.8515 g; szénhidrát 35.95 g; telített zsírsav 5.6446 g; zsír 11.9 g; energia 301.66 kcal; energia 1261.26 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;)  élelmi rost 2 g; fehérje 11.113 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.57301 g; szénhidrát 32.335 g; telített zsírsav 4.6225 g; zsír 9.96875 g; energia 265.145 kcal; energia 1108.3 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.695 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 0.786464 g; szénhidrát 43.029 g; telített zsírsav 3.79285 g; zsír 8.2575 g; energia 298.575 kcal; energia 1248.3 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 3.778 g; fehérje 7.572 g; hozzáadott cukor 7.03 g; só 0.95335 g; szénhidrát 34.082 g; telített zsírsav 0.922 g; zsír 3.41 g; energia 198.932 kcal; energia 831.6 kJ; koleszterin 9.975 mg;
<b>ebéd / A</b>	Húsgaluskaleves mireliltből (1;3;6;7;9;10;12;) Csoki öntet (1;3;5;6;7;8;12;) Piskóta kocka (1;3;)  élelmi rost 4.297 g; fehérje 13.856 g; hozzáadott cukor 20.979 g; só 2.48 g; szénhidrát 46.844 g; telített zsírsav 3.332 g; zsír 15.016 g; energia 282.419 kcal; energia 1180.78 kJ; koleszterin 11.056 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;)  Szárazbab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 19.141 g; fehérje 24.814 g; hozzáadott cukor 0.811 g; só 6.86975 g; szénhidrát 85.897 g; telített zsírsav 7.451 g; zsír 39.442 g; energia 801.792 kcal; energia 3351.52 kJ; koleszterin 89.39 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;)  Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  Alma élelmi rost 7.725 g; fehérje 20.217 g; hozzáadott cukor 13.996 g; só 2.04758 g; szénhidrát 99.865 g; telített zsírsav 5.612 g; zsír 24.937 g; energia 711.818 kcal; energia 2975.38 kJ; koleszterin 86.1 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;)  Tököfőzelék (1;7;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) cukor 0.038 g; élelmi rost 10.124 g; fehérje 22.423 g; hozzáadott cukor 1.505 g; só 2.86175 g; szénhidrát 84.351 g; telített zsírsav 7.019 g; zsír 25.197 g; energia 658.584 kcal; energia 2752.93 kJ; koleszterin 73.85 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 5.214 g; fehérje 17.311 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.06725 g; szénhidrát 62.718 g; telített zsírsav 6.8235 g; zsír 21.198 g; energia 515.546 kcal; energia 2230.16 kJ; koleszterin 46 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Citromos tonhalkrém (4;7;8;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.205 g; fehérje 7.42 g; só 1.245 g; szénhidrát 30.629 g; telített zsírsav 2.74 g; zsír 8.968 g; energia 234.182 kcal; energia 978.883 kJ; koleszterin 12.952 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 5.7 g; só 1.2516 g; szénhidrát 27.37 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 5.8 g; energia 185.361 kcal; energia 774.816 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 10.0201 g; só 0.87769 g; szénhidrát 24.3956 g; telített zsírsav 1.5088 g; zsír 5.6941 g; energia 189.815 kcal; energia 793.421 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.057 g; fehérje 5.391 g; só 1.30915 g; szénhidrát 27.842 g; telített zsírsav 0.7562 g; zsír 5.229 g; energia 180.875 kcal; energia 756.064 kJ; koleszterin 4.76 mg;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;)  élelmi rost 0.6325 g; fehérje 2.11325 g; hozzáadott cukor 17.4825 g; só 0.306991 g; szénhidrát 28.5222 g; telített zsírsav 2.41475 g; zsír 9.09315 g; energia 205.36 kcal; energia 858.396 kJ; koleszterin 11.3447 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