

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.10.16 - 2023.10.22

Étkezés / Menü	Hétfő 10.16	Kedd 10.17	Szerda 10.18	Csütörtök 10.19	Péntek 10.20
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 8.438 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.14025 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 2.6828 g; zsír 6.462 g; energia 223.193 kcal; energia 933 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 11.9 g; hozzáadott cukor 8.1 g; só 1.36685 g; szénhidrát 44.89 g; telített zsírsav 2.7285 g; zsír 7 g; energia 291.486 kcal; energia 1218.67 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.6479 g; fehérje 11.9295 g; hozzáadott cukor 11.988 g; só 0.293525 g; szénhidrát 48.3895 g; telített zsírsav 3.7224 g; zsír 7.4115 g; energia 309.381 kcal; energia 1293.51 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.668 g; fehérje 5.583 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.25 g; szénhidrát 34.136 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 5.765 g; energia 212.332 kcal; energia 887.552 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 9.978 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.90785 g; szénhidrát 32.82 g; telített zsírsav 1.5863 g; zsír 5.882 g; energia 225.424 kcal; energia 942.324 kJ; koleszterin 17.2 mg;
ebéd / A	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Hollandi zöldborsós szárnyasragu (12;) Bulgur (1;) élelmi rost 10.543 g; fehérje 24.716 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 3.3535 g; szénhidrát 70.036 g; telített zsírsav 4.6979 g; zsír 24.441 g; energia 587.944 kcal; energia 2457.62 kJ; koleszterin 48.75 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 9.284 g; fehérje 31.77 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.45275 g; szénhidrát 70.525 g; telített zsírsav 3.871 g; zsír 17.861 g; energia 574.68 kcal; energia 2402.19 kJ; koleszterin 65.1 mg;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;9;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) cukor 0.455 g; élelmi rost 7.972 g; fehérje 18.498 g; hozzáadott cukor 4.0085 g; só 4.00384 g; szénhidrát 75.787 g; telített zsírsav 3.15295 g; zsír 18.0575 g; energia 545.932 kcal; energia 2281.97 kJ; koleszterin 18.9 mg;	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejfölös túró (7;) Metélt tészta (1;3;) Am a élelmi rost 7.02 g; fehérje 22.732 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 1.34175 g; szénhidrát 71.99 g; telített zsírsav 6.371 g; zsír 26.047 g; energia 618.325 kcal; energia 2584.56 kJ; koleszterin 169.845 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Lecsős sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4.742 g; fehérje 16.269 g; só 1.594 g; szénhidrát 67.772 g; telített zsírsav 5.803 g; zsír 24.37 g; energia 559.221 kcal; energia 2337.52 kJ; koleszterin 34 mg;
uzsonna / A	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 7.8 g; só 1.94 g; szénhidrát 26.25 g; telített zsírsav 3.3923 g; zsír 10.16 g; energia 228.728 kcal; energia 956.088 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Magyaros túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 6.21785 g; fehérje 8.1751 g; só 0.89179 g; szénhidrát 25.8276 g; telített zsírsav 1.6325 g; zsír 4.6341 g; energia 178.573 kcal; energia 746.424 kJ; koleszterin 5.334 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6.26485 g; fehérje 8.2531 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.75019 g; szénhidrát 26.4456 g; telített zsírsav 1.1081 g; zsír 2.6991 g; energia 165.141 kcal; energia 690.735 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.26 g; só 0.79175 g; szénhidrát 25.17 g; telített zsírsav 2.0333 g; zsír 8 g; energia 212.155 kcal; energia 887.88 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 6.4385 g; só 0.86825 g; szénhidrát 23.237 g; telített zsírsav 1.6968 g; zsír 2.953 g; energia 145.95 kcal; energia 610.172 kJ; koleszterin 9.5 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek