

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.12.04 - 2023.12.10

Étkezés / Menü	Hétfő 12.04	Kedd 12.05	Szerda 12.06	Csütörtök 12.07	Péntek 12.08
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.668 g; fehérje 13.283 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.316 g; szénhidrát 33.916 g; telített zsírsav 2.9663 g; zsír 11.225 g; energia 294.659 kcal; energia 1233.72 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Forralt 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 3.79265 g; zsír 8.2575 g; energia 298.575 kcal; energia 1248.3 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.81 g; fehérje 11.94 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.374 g; szénhidrát 49.69 g; telített zsírsav 2.7285 g; zsír 7 g; energia 311.288 kcal; energia 1301.45 kJ; koleszterin 10.6 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;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.318 g; fehérje 8.353 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13375 g; szénhidrát 32.376 g; telített zsírsav 2.6828 g; zsír 6.465 g; energia 222.709 kcal; energia 930.98 kJ; koleszterin 44.8 mg;
ebéd / A	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Am a élelmi rost 7.342 g; fehérje 16.03 g; hozzáadott cukor 27.48 g; só 1.27363 g; szénhidrát 88.972 g; telített zsírsav 3.123 g; zsír 10.26 g; energia 517.539 kcal; energia 2163.49 kJ; koleszterin 156.581 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csikóstokány (1;7;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 5.849 g; fehérje 22.072 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 1.869 g; szénhidrát 61.608 g; telített zsírsav 8.911 g; zsír 33.942 g; energia 644.495 kcal; energia 2693.99 kJ; koleszterin 62.711 mg;	Sárgarépa krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 5.478 g; fehérje 18.914 g; só 1.8995 g; szénhidrát 67.501 g; telített zsírsav 4.879 g; zsír 15.084 g; energia 482.362 kcal; energia 2016.26 kJ; koleszterin 36.75 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 7.341 g; fehérje 23.296 g; hozzáadott cukor 7.999 g; só 2.217 g; szénhidrát 48.973 g; telített zsírsav 1.589 g; zsír 12.926 g; energia 408.885 kcal; energia 1709.15 kJ; koleszterin 36 mg;	Erőleves zöldséggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Húsgombóc (3;10;12;) Kapormártás (1;7;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 6.947 g; fehérje 16.025 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 2.753 g; szénhidrát 61.705 g; telített zsírsav 8.183 g; zsír 29.683 g; energia 584.015 kcal; energia 2441.15 kJ; koleszterin 60.05 mg;
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.6201 g; só 1.15519 g; szénhidrát 24.4356 g; telített zsírsav 2.4788 g; zsír 8.2541 g; energia 207.499 kcal; energia 867.341 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 10.99 g; só 1.17035 g; szénhidrát 25.91 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 10.08 g; energia 239.447 kcal; energia 1000.94 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Delma margarin (7;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.73 g; só 0.90625 g; szénhidrát 25.07 g; telített zsírsav 1.5863 g; zsír 5.82 g; energia 192.485 kcal; energia 804.636 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.072 g; fehérje 7.671 g; hozzáadott cukor 0.023 g; só 1.522 g; szénhidrát 28.114 g; telített zsírsav 1.742 g; zsír 5.766 g; energia 197.104 kcal; energia 824.347 kJ; koleszterin 11.312 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Am a élelmi rost 3.84 g; fehérje 7.7073 g; só 0.621218 g; szénhidrát 34.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.6346 g; energia 356.23 kcal; energia 1489.05 kJ; koleszterin 70 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek