

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.12.18 - 2023.12.24

Étkezés / Menü	Hétfő 12.18	Kedd 12.19	Szerda 12.20	Csütörtök 12.21	Péntek 12.22
tízórai / A	Tej (7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.562 g; fehérje 12.3891 g; hozzáadott cukor 2.3976 g; só 0.2665 g; szénhidrát 40.3881 g; telített zsírsav 3.6846 g; zsír 7.9933 g; energia 284.35 kcal; energia 1188.8 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.466 g; fehérje 7.28 g; hozzáadott cukor 7.034 g; só 0.85375 g; szénhidrát 33.976 g; telített zsírsav 1.02 g; zsír 2.585 g; energia 189.889 kcal; energia 793.781 kJ; koleszterin 3.5 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 5.858 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.83535 g; szénhidrát 33.32 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 6.202 g; energia 213.767 kcal; energia 893.604 kJ; koleszterin 19.2 mg;	
ebéd / A	Zöldborsóleves (1;3;10;12;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 12.052 g; fehérje 30.797 g; hozzáadott cukor 4.506 g; só 1.944 g; szénhidrát 79.241 g; telített zsírsav 8.2892 g; zsír 27.302 g; energia 689.734 kcal; energia 2883.09 kJ; koleszterin 57.1 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Főtt baromfivirslisli (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 8.212 g; fehérje 22.313 g; hozzáadott cukor 2.01 g; só 2.91075 g; szénhidrát 57.896 g; telített zsírsav 6.235 g; zsír 24.076 g; energia 541.199 kcal; energia 2262.26 kJ; koleszterin 90.942 mg;	FokhagymakréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Mandarin élelmi rost 8.996 g; fehérje 20.116 g; só 1.7825 g; szénhidrát 68.175 g; telített zsírsav 6.816 g; zsír 22.135 g; energia 561.434 kcal; energia 2346.74 kJ; koleszterin 98.1 mg;	Sió almalé 100% Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 3.207 g; fehérje 13.871 g; só 1.664 g; szénhidrát 78.073 g; telített zsírsav 5.018 g; zsír 17.718 g; energia 533.816 kcal; energia 2231.09 kJ; koleszterin 34 mg;	Erőleves zöldséggel (1;3;6;7;9;10;12;13;) Székelykáposzta sertéshússal (1;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 5.958 g; fehérje 16.018 g; só 3.14 g; szénhidrát 41.469 g; telített zsírsav 6.751 g; zsír 20.785 g; energia 419.178 kcal; energia 1752.18 kJ; koleszterin 42.84 mg;
uzsonna / A	Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 8.37 g; só 1.16575 g; szénhidrát 26.13 g; telített zsírsav 2.6968 g; zsír 6.48 g; energia 198.22 kcal; energia 829.064 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Zala felvágott (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Pritamin paprika Delma margarin (7;) élelmi rost 2.87 g; fehérje 8.378 g; só 1.602 g; szénhidrát 27.516 g; telített zsírsav 2.5617 g; zsír 8.04 g; energia 216.956 kcal; energia 906.876 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1131 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71819 g; szénhidrát 25.3256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6591 g; energia 158.741 kcal; energia 663.535 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek