

## Étlap (allergén, élettani érték)

 Üzem: 0017  
 1135 Bp., Reitter Ferenc utca 84.  
 Telefon: 329-84-11 Fax: 350-86-73

Óvoda

2023.04.24. - 2023.04.30.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.24	Kedd 04.25	Szerda 04.26	Csütörtök 04.27	Péntek 04.28
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  energia 897.669 kJ; energia 214.741 kcal; fehérje 7.225 g; szénhidrát 35.132 g; zsír 4.849 g; telített zsírsav 2.092 g; élelmi rost 3.389 g; só 1.071 g; koleszterin 7.938 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  energia 1248.3 kJ; energia 298.575 kcal; fehérje 12.695 g; szénhidrát 43.029 g; zsír 8.258 g; telített zsírsav 3.793 g; élelmi rost 1.65 g; só 0.786 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 3.497 g;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1288.46 kJ; energia 308.06 kcal; fehérje 12.49 g; szénhidrát 37.07 g; zsír 11.94 g; telített zsírsav 5.658 g; élelmi rost 3.64 g; só 0.884 g; koleszterin 33.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 993.315 kJ; energia 237.623 kcal; fehérje 8.106 g; szénhidrát 34.575 g; zsír 7.236 g; telített zsírsav 2.886 g; élelmi rost 3.318 g; só 0.926 g; koleszterin 10.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1217.8 kJ; energia 291.266 kcal; fehérje 12.306 g; szénhidrát 42.751 g; zsír 7.747 g; telített zsírsav 2.933 g; élelmi rost 3.704 g; só 0.95 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2682.81 kJ; energia 641.777 kcal; fehérje 19.057 g; szénhidrát 104.069 g; zsír 16.102 g; telített zsírsav 5.02 g; élelmi rost 5.679 g; só 1.546 g; koleszterin 36.281 mg; hozzáadott cukor 30.975 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertés sült (1;10;12;) Finomfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2015.78 kJ; energia 482.226 kcal; fehérje 26.048 g; szénhidrát 52.991 g; zsír 18.028 g; telített zsírsav 3.895 g; élelmi rost 9.592 g; só 2.335 g; koleszterin 72.812 mg; hozzáadott cukor 1.011 g;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Dalmát rizottó (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Trappista sajt (7;)  energia 2135.82 kJ; energia 510.96 kcal; fehérje 20.587 g; szénhidrát 70.734 g; zsír 15.622 g; telített zsírsav 3.739 g; élelmi rost 3.637 g; só 1.847 g; koleszterin 48.76 mg; hozzáadott cukor 11.988 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2037.43 kJ; energia 487.419 kcal; fehérje 19.941 g; szénhidrát 54.374 g; zsír 20.777 g; telített zsírsav 5.449 g; élelmi rost 8.027 g; só 2.317 g; koleszterin 51.5 mg; hozzáadott cukor 1.011 g;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;)  Ecetes cékla (12;) energia 2247.41 kJ; energia 537.665 kcal; fehérje 21.917 g; szénhidrát 83.346 g; zsír 12.029 g; telített zsírsav 3.682 g; élelmi rost 8.57 g; só 2.362 g; koleszterin 411.6 mg; hozzáadott cukor 23.976 g;
uzsonna / A	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 862.26 kJ; energia 206.282 kcal; fehérje 8.204 g; szénhidrát 27.074 g; zsír 7.132 g; telített zsírsav 1.913 g; élelmi rost 2.636 g; só 1.472 g; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)  energia 707.72 kJ; energia 169.311 kcal; fehérje 7.473 g; szénhidrát 29.55 g; zsír 2.235 g; telített zsírsav 1.147 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.95 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 687.703 kJ; energia 164.404 kcal; fehérje 7.264 g; szénhidrát 27.481 g; zsír 2.643 g; telített zsírsav 0.805 g; élelmi rost 2.564 g; só 1.343 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Póréhagyma  energia 838.393 kJ; energia 200.573 kcal; fehérje 7.968 g; szénhidrát 31.846 g; zsír 4.471 g; telített zsírsav 1.636 g; élelmi rost 2.41 g; só 1.372 g; koleszterin 10.455 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;)  energia 610.172 kJ; energia 145.95 kcal; fehérje 6.439 g; szénhidrát 23.237 g; zsír 2.953 g; telített zsírsav 1.697 g; élelmi rost 1.227 g; só 0.868 g; 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek