

Étlap (allergén, élettani érték)



Óvoda

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

2023.05.08. - 2023.05.14.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.08	Kedd 05.09	Szerda 05.10	Csütörtök 05.11	Péntek 05.12
tízórai / A	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1220.32 kJ; energia 291.881 kcal; fehérje 12.156 g; szénhidrát 43.951 g; zsír 7.347 g; telített zsírsav 2.933 g; élelmi rost 3.054 g; só 1.366 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Citromos tea (1;12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 849.376 kJ; energia 203.07 kcal; fehérje 7.54 g; szénhidrát 35.706 g; zsír 3.069 g; telített zsírsav 0.805 g; élelmi rost 3.432 g; só 0.927 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 9.037 g;	Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1189.16 kJ; energia 284.414 kcal; fehérje 12.05 g; szénhidrát 42.04 g; zsír 7.4 g; telített zsírsav 2.728 g; élelmi rost 3.28 g; só 0.953 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 5.43 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtos kifli (1;6;7;) energia 774.365 kJ; energia 185.256 kcal; fehérje 6.564 g; szénhidrát 32.662 g; zsír 2.979 g; telített zsírsav 1.697 g; élelmi rost 1.445 g; só 0.868 g; koleszterin 9.5 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Újhagyma energia 987.609 kJ; energia 236.259 kcal; fehérje 6.651 g; szénhidrát 38.665 g; zsír 6.261 g; telített zsírsav 3.623 g; élelmi rost 4.618 g; só 0.854 g; koleszterin 19.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;
ebéd / A	Húsos karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Alma energia 2838.03 kJ; energia 678.955 kcal; fehérje 21.002 g; szénhidrát 92.805 g; zsír 24.32 g; telített zsírsav 5.134 g; élelmi rost 9.181 g; só 1.189 g; koleszterin 39.3 mg; hozzáadott cukor 20.979 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Főtt baromfivirsli (6;7;9;10;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1990.98 kJ; energia 476.311 kcal; fehérje 18.052 g; szénhidrát 52.606 g; zsír 21.136 g; telített zsírsav 4.008 g; élelmi rost 5.695 g; só 3.307 g; koleszterin 48.75 mg; hozzáadott cukor 7.992 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Bulgur (1;) energia 2257.45 kJ; energia 540.059 kcal; fehérje 20.246 g; szénhidrát 59.038 g; zsír 26.057 g; telített zsírsav 6.514 g; élelmi rost 10.14 g; só 1.735 g; koleszterin 40.8 mg; hozzáadott cukor 0.012 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1328.34 kJ; energia 317.753 kcal; fehérje 11.96 g; szénhidrát 42.88 g; zsír 10.728 g; telített zsírsav 2.172 g; élelmi rost 6.334 g; só 1.623 g; koleszterin 34.352 mg; hozzáadott cukor 0.012 g;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) energia 2683.59 kJ; energia 642.011 kcal; fehérje 18.078 g; szénhidrát 87.897 g; zsír 23.7 g; telített zsírsav 4.314 g; élelmi rost 5.567 g; só 4.473 g; koleszterin 21.9 mg; cukor 0.455 g; hozzáadott cukor 2.498 g;
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 867.341 kJ; energia 207.499 kcal; fehérje 8.62 g; szénhidrát 24.436 g; zsír 8.254 g; telített zsírsav 2.479 g; élelmi rost 5.725 g; só 1.155 g; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 763.196 kJ; energia 182.475 kcal; fehérje 7.089 g; szénhidrát 28.027 g; zsír 4.463 g; telített zsírsav 2.106 g; élelmi rost 3.061 g; só 1.519 g; koleszterin 7.938 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Paradicsom energia 711.793 kJ; energia 170.284 kcal; fehérje 7.931 g; szénhidrát 30.184 g; zsír 1.877 g; telített zsírsav 0.741 g; élelmi rost 1.95 g; só 1.113 g; koleszterin 11.225 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 841.47 kJ; energia 201.309 kcal; fehérje 8.03 g; szénhidrát 26.69 g; zsír 6.83 g; telített zsírsav 2.886 g; élelmi rost 2.636 g; só 1.349 g; koleszterin 10.2 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;) energia 1028.19 kJ; energia 245.8 kcal; fehérje 7.55 g; szénhidrát 40.29 g; zsír 5.99 g; telített zsírsav 4.715 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.87 g; cukor 11.46 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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