

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.05.15. - 2023.05.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.15	Kedd 05.16	Szerda 05.17	Csütörtök 05.18	Péntek 05.19
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Zsemle (1;6;) Kígyóborka (12;) energia 1008.86 kJ; energia 241.353 kcal; fehérje 8.206 g; szénhidrát 38.325 g; zsír 5.936 g; telített zsírsav 2.658 g; élelmi rost 1.919 g; só 1.344 g; koleszterin 44.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 961.34 kJ; energia 229.985 kcal; fehérje 7.657 g; szénhidrát 36.419 g; zsír 5.752 g; telített zsírsav 1.728 g; élelmi rost 2.75 g; só 1.491 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1349 kJ; energia 322.666 kcal; fehérje 12.695 g; szénhidrát 49.024 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 9.492 g;	Citromos tea (1;12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1049.09 kJ; energia 250.98 kcal; fehérje 7.366 g; szénhidrát 38.005 g; zsír 7.516 g; telített zsírsav 2.451 g; élelmi rost 1.733 g; só 1.342 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) energia 1220.46 kJ; energia 291.916 kcal; fehérje 12.421 g; szénhidrát 43.691 g; zsír 7.349 g; telített zsírsav 2.665 g; élelmi rost 5.921 g; só 0.924 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;
ebéd / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Almás zabkása (1;7;8;10;12;) Fahéjszórás (1;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2139.44 kJ; energia 511.844 kcal; fehérje 21.499 g; szénhidrát 70.862 g; zsír 15.572 g; telített zsírsav 5.348 g; élelmi rost 11.744 g; só 1.436 g; koleszterin 35.4 mg; hozzáadott cukor 21.286 g;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1922.73 kJ; energia 459.985 kcal; fehérje 21.115 g; szénhidrát 46.435 g; zsír 20.739 g; telített zsírsav 5.187 g; élelmi rost 7.177 g; só 2.452 g; koleszterin 52.8 mg; hozzáadott cukor 1.506 g;	Gombakrémleves (1;7;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) energia 2393.03 kJ; energia 572.499 kcal; fehérje 18.954 g; szénhidrát 66.511 g; zsír 25.221 g; telített zsírsav 7.522 g; élelmi rost 4.909 g; só 2.031 g; koleszterin 55.9 mg; hozzáadott cukor 4.003 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2516.34 kJ; energia 601.977 kcal; fehérje 27.421 g; szénhidrát 74.114 g; zsír 21.29 g; telített zsírsav 5.565 g; élelmi rost 11.198 g; só 2.885 g; koleszterin 63.9 mg; cukor 0.046 g; hozzáadott cukor 2.013 g;	Tárkonyos zöldségleves (1;7;8;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű főtt tészta (1;3;6;7;) energia 2303.34 kJ; energia 551.024 kcal; fehérje 23.071 g; szénhidrát 53.562 g; zsír 26.846 g; telített zsírsav 7.708 g; élelmi rost 7.851 g; só 3.557 g; koleszterin 110.4 mg; hozzáadott cukor 0.012 g;
uzsonna / A	Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 677.27 kJ; energia 162.026 kcal; fehérje 7.673 g; szénhidrát 27.2 g; zsír 2.385 g; telített zsírsav 1.172 g; élelmi rost 2.45 g; só 1.163 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 845.107 kJ; energia 202.072 kcal; fehérje 8.41 g; szénhidrát 25.596 g; zsír 7.124 g; telített zsírsav 2.823 g; élelmi rost 6.265 g; só 0.93 g; koleszterin 10.2 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom energia 971.88 kJ; energia 232.493 kcal; fehérje 8.15 g; szénhidrát 25.85 g; zsír 10.6 g; telített zsírsav 3.401 g; élelmi rost 3.466 g; só 1.527 g; koleszterin 16.8 mg;	Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 711.181 kJ; energia 170.14 kcal; fehérje 6.851 g; szénhidrát 30.4 g; zsír 2.245 g; telített zsírsav 1.078 g; élelmi rost 2.503 g; só 1.143 g; koleszterin 4.015 mg; hozzáadott cukor 3.034 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Alm a energia 1489.05 kJ; energia 356.23 kcal; fehérje 7.707 g; szénhidrát 34.144 g; zsír 20.635 g; telített zsírsav 9.866 g; élelmi rost 3.84 g; só 0.621 g; koleszterin 70 mg;

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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek