

## Étlap (allergén, élettani érték)

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

Óvoda

2023.05.22. - 2023.05.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) energia 1045.18 kJ; energia 250.05 kcal; fehérje 8.811 g; szénhidrát 34.41 g; zsír 8.353 g; telített zsírsav 2.506 g; élelmi rost 2.218 g; só 1.588 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1263.78 kJ; energia 302.275 kcal; fehérje 12.2 g; szénhidrát 37.15 g; zsír 11.5 g; telített zsírsav 5.644 g; élelmi rost 2.45 g; só 1.268 g; koleszterin 33.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 994.068 kJ; energia 237.797 kcal; fehérje 8.478 g; szénhidrát 32.18 g; zsír 8.202 g; telített zsírsav 2.514 g; élelmi rost 3.1 g; só 1.244 g; koleszterin 19.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1386.7 kJ; energia 331.686 kcal; fehérje 12.991 g; szénhidrát 50.19 g; zsír 8.604 g; telített zsírsav 3.998 g; élelmi rost 2.254 g; só 0.787 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 10.489 g;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek energia 977.857 kJ; energia 233.923 kcal; fehérje 8.576 g; szénhidrát 34.961 g; zsír 6.486 g; telített zsírsav 2.689 g; élelmi rost 3.318 g; só 1.142 g; koleszterin 44.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) energia 2340.12 kJ; energia 559.837 kcal; fehérje 16.714 g; szénhidrát 78.186 g; zsír 19.484 g; telített zsírsav 3.687 g; élelmi rost 5.357 g; só 1.305 g; koleszterin 45.3 mg; hozzáadott cukor 10.86 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sült baromfivirslí (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1986.11 kJ; energia 475.139 kcal; fehérje 20.149 g; szénhidrát 42.522 g; zsír 24.557 g; telített zsírsav 5.998 g; élelmi rost 7.303 g; só 2.279 g; koleszterin 85.5 mg; hozzáadott cukor 2.004 g;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2139.78 kJ; energia 511.912 kcal; fehérje 23.217 g; szénhidrát 77.519 g; zsír 11.463 g; telített zsírsav 2.053 g; élelmi rost 8.142 g; só 3.552 g; koleszterin 399.6 mg; hozzáadott cukor 16.494 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Savanyú vetreze (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 2434.08 kJ; energia 582.315 kcal; fehérje 20.722 g; szénhidrát 61.079 g; zsír 29.595 g; telített zsírsav 8.094 g; élelmi rost 10.103 g; só 1.74 g; koleszterin 49.8 mg; hozzáadott cukor 1.011 g;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12;) energia 3444.47 kJ; energia 824.04 kcal; fehérje 24.952 g; szénhidrát 95.77 g; zsír 37.442 g; telített zsírsav 7.392 g; élelmi rost 3.765 g; só 3.657 g; koleszterin 100.085 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;
uzsonna / A	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 827.735 kJ; energia 198.024 kcal; fehérje 8.47 g; szénhidrát 24.816 g; zsír 7.104 g; telített zsírsav 2.809 g; élelmi rost 5.911 g; só 0.904 g; koleszterin 10.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom energia 754.308 kJ; energia 180.455 kcal; fehérje 7.149 g; szénhidrát 27.707 g; zsír 4.463 g; telített zsírsav 2.1 g; élelmi rost 2.887 g; só 1.49 g; koleszterin 7.938 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Póréhagyma energia 741.652 kJ; energia 177.312 kcal; fehérje 8.034 g; szénhidrát 29.686 g; zsír 2.748 g; telített zsírsav 0.805 g; élelmi rost 3.358 g; só 1.347 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 879.128 kJ; energia 210.199 kcal; fehérje 7.73 g; szénhidrát 26.15 g; zsír 8.08 g; telített zsírsav 2.49 g; élelmi rost 3.64 g; só 1.171 g; koleszterin 15.2 mg;	Briós (1;3;6;7;) Alma energia 900.401 kJ; energia 215.406 kcal; fehérje 5.466 g; szénhidrát 36.981 g; zsír 4.892 g; telített zsírsav 1.948 g; élelmi rost 2.405 g; só 0.473 g; koleszterin 31.05 mg; hozzáadott cukor 8.142 g;

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek