

## Étlap (allergén, élettani érték)

## Óvoda

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

2023.06.12. - 2023.06.18.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.12	Kedd 06.13	Szerda 06.14	Csütörtök 06.15	Péntek 06.16
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;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Paradicsom energia 940.941 kJ; energia 225.104 kcal; fehérje 5.786 g; szénhidrát 36.995 g; zsír 5.806 g; telített zsírsav 3.615 g; élelmi rost 3.034 g; só 1.253 g; koleszterin 19.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;)  energia 1168.17 kJ; energia 279.406 kcal; fehérje 13.36 g; szénhidrát 42.612 g; zsír 6.028 g; telített zsírsav 3.339 g; élelmi rost 1.423 g; só 1.137 g; koleszterin 19.9 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Citromos tea (1;12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Jégcsapretek energia 828.524 kJ; energia 198.1 kcal; fehérje 8.112 g; szénhidrát 34.048 g; zsír 3.035 g; telített zsírsav 0.761 g; élelmi rost 2.332 g; só 1.339 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 7.039 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;
ebéd / A	Szárnycsurguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejbedara (1;7;)  Fahéjszórás (1;10;)  energia 1797.94 kJ; energia 430.066 kcal; fehérje 17.387 g; szénhidrát 67.814 g; zsír 9.655 g; telített zsírsav 3.044 g; élelmi rost 3.52 g; só 1.07 g; koleszterin 41.769 mg; hozzáadott cukor 30.47 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;)  Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 2338.08 kJ; energia 559.354 kcal; fehérje 20.563 g; szénhidrát 61.671 g; zsír 25.071 g; telített zsírsav 5.001 g; élelmi rost 6.694 g; só 2.059 g; koleszterin 13.05 mg; hozzáadott cukor 1.998 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;)  Csirkepaprikás (1;7;9;12;)  Teljes kiőrlésű főtt tészta (1;3;6;7;)  energia 2186.74 kJ; energia 523.128 kcal; fehérje 28.182 g; szénhidrát 54.701 g; zsír 20.867 g; telített zsírsav 4.907 g; élelmi rost 7.702 g; só 3.233 g; koleszterin 142.404 mg; hozzáadott cukor 0.012 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;)  Zöldséges rizseshús (9;12;)  Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;)  energia 1902.41 kJ; energia 455.128 kcal; fehérje 21.4 g; szénhidrát 70.851 g; zsír 9.135 g; telített zsírsav 1.211 g; élelmi rost 7.625 g; só 2.707 g; koleszterin 30 mg; hozzáadott cukor 4.008 g;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;)  Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;)  Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;)  energia 2021.4 kJ; energia 483.583 kcal; fehérje 20.976 g; szénhidrát 74.538 g; zsír 10.998 g; telített zsírsav 1.577 g; élelmi rost 4.825 g; só 3.086 g; koleszterin 36.75 mg; hozzáadott cukor 16.494 g;
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;)  Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 915.558 kJ; energia 219.027 kcal; fehérje 8.32 g; szénhidrát 28.92 g; zsír 7.67 g; telített zsírsav 2.489 g; élelmi rost 1.701 g; só 1.454 g; koleszterin 19.6 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;)  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;)  energia 840.713 kJ; energia 201.129 kcal; fehérje 7.88 g; szénhidrát 24.356 g; zsír 7.914 g; telített zsírsav 2.399 g; élelmi rost 5.725 g; só 1.11 g; koleszterin 15.2 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  energia 794.627 kJ; energia 190.089 kcal; fehérje 7.681 g; szénhidrát 25.794 g; zsír 6.126 g; telített zsírsav 1.728 g; élelmi rost 3.182 g; só 1.075 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 0.023 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  Alma  energia 1401.81 kJ; energia 335.356 kcal; fehérje 7.467 g; szénhidrát 29.944 g; zsír 20.395 g; telített zsírsav 9.866 g; élelmi rost 2.46 g; só 0.615 g; koleszterin 70 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;

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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek