

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Óvoda

2023.11.20 - 2023.11.26

Étkezés / Menü	Hétfő 11.20	Kedd 11.21	Szerda 11.22	Csütörtök 11.23	Péntek 11.24
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.823 g; fehérje 6.357 g; hozzáadott cukor 9.528 g; só 0.9295 g; szénhidrát 39.777 g; telített zsírsav 0.857 g; zsír 1.759 g; energia 202.115 kcal; energia 844.837 kJ; koleszterin 2.99 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 5.80685 g; fehérje 8.1991 g; hozzáadott cukor 7.016 g; só 1.05319 g; szénhidrát 32.7956 g; telített zsírsav 1.6565 g; zsír 6.0221 g; energia 219.262 kcal; energia 916.52 kJ; koleszterin 11.312 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.695 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 0.786464 g; szénhidrát 43.029 g; telített zsírsav 3.79285 g; zsír 8.2575 g; energia 298.575 kcal; energia 1248.3 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.296 g; fehérje 12.471 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.8555 g; szénhidrát 44.725 g; telített zsírsav 5.6584 g; zsír 11.975 g; energia 338.091 kcal; energia 1413.54 kJ; koleszterin 33.4 mg;
ebéd / A	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;7;9;10;12;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;5;8;11;) élelmi rost 6.838 g; fehérje 21.236 g; hozzáadott cukor 20.986 g; só 1.308 g; szénhidrát 85.158 g; telített zsírsav 3.002 g; zsír 18.975 g; energia 599.525 kcal; energia 2506.02 kJ; koleszterin 31.05 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 7.168 g; fehérje 17.704 g; hozzáadott cukor 20.991 g; só 3.109 g; szénhidrát 86.509 g; telített zsírsav 5.457 g; zsír 21.735 g; energia 619.263 kcal; energia 2588.5 kJ; koleszterin 62.834 mg;	Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Temesvári csirkeragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;) Am a élelmi rost 11.589 g; fehérje 22.484 g; só 2.08325 g; szénhidrát 72.262 g; telített zsírsav 4.563 g; zsír 22.738 g; energia 573.695 kcal; energia 2398.05 kJ; koleszterin 48.761 mg;	Lencseleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 7.699 g; fehérje 26.263 g; só 1.851 g; szénhidrát 51.409 g; telített zsírsav 5.186 g; zsír 21.04 g; energia 505.436 kcal; energia 2114.9 kJ; koleszterin 283.16 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 4.97 g; fehérje 28.001 g; só 3.312 g; szénhidrát 86.538 g; telített zsírsav 5.928 g; zsír 34.007 g; energia 768.079 kcal; energia 3210.54 kJ; koleszterin 95.285 mg;
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 8.71 g; só 1.24535 g; szénhidrát 25.63 g; telített zsírsav 2.5143 g; zsír 8.26 g; energia 212.693 kcal; energia 889.14 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 5.75 g; só 0.86575 g; szénhidrát 26.69 g; telített zsírsav 3.6208 g; zsír 6.18 g; energia 187.228 kcal; energia 783.116 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 8.18 g; só 1.6 g; szénhidrát 26.31 g; telített zsírsav 2.5563 g; zsír 7.98 g; energia 210.784 kcal; energia 881.076 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 10.95 g; só 1.17525 g; szénhidrát 25.65 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 10.04 g; energia 237.881 kcal; energia 994.392 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.713 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9521 g; szénhidrát 30.15 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.295 g; energia 173.229 kcal; energia 724.1 kJ; koleszterin 7.84999 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