

Étlap (allergén, élettani érték)
(Budakalászi Bölcsőde) (Bölcsőde)

2022.01.10. - 2022.01.16.

| Étkezés / Menü | Hétfő 01.10 | Kedd 01.11 | Szerda 01.12 | Csütörtök 01.13 | Péntek 01.14 |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| reggeli / E | Gyümölcsstea (12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 9.305 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.3479 g; szénhidrát 34.029 g; telített zsírsav 1.1809 g; zsír 4.131 g; energia 211.665 kcal; energia 884.761 kJ; koleszterin 19.6 mg; | Kakaó (1;5;6;7;8;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.98215 g; fehérje 13.6085 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.09525 g; szénhidrát 39.042 g; telített zsírsav 4.9908 g; zsír 8.987 g; energia 292.907 kcal; energia 1224.24 kJ; koleszterin 29.5 mg; | Gyümölcsstea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 8.185 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.394 g; szénhidrát 33.089 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.851 g; energia 237.027 kcal; energia 990.769 kJ; koleszterin 15.2 mg; | Gyümölcsstea (12;) Kenőmájás (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 8.045 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.4375 g; szénhidrát 32.689 g; telített zsírsav 3.6081 g; zsír 9.391 g; energia 248.781 kcal; energia 1039.91 kJ; koleszterin 45 mg; | Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 12.24 g; só 1.01685 g; szénhidrát 40.1 g; telített zsírsav 7.0294 g; zsír 14.01 g; energia 337.078 kcal; energia 1408.89 kJ; koleszterin 43 mg; |
| tízórai / E | Alma élelmi rost 2.3 g; fehérje 0.4 g; só 0.01 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; energia 34.79 kcal; energia 145.414 kJ; | Narancs élelmi rost 2.42 g; fehérje 0.66 g; só 0.00715 g; szénhidrát 9.35 g; zsír 0.22 g; energia 45.551 kcal; energia 190.42 kJ; | Alma élelmi rost 2.3 g; fehérje 0.4 g; só 0.01 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; energia 34.79 kcal; energia 145.414 kJ; | Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; | Alma élelmi rost 2.3 g; fehérje 0.4 g; só 0.01 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; energia 34.79 kcal; energia 145.414 kJ; |
| ebéd / E | Szárnyasraguleves (9;10;12;) Túró (7;) Tejföl (7;) Tészta köret, durum (1;3;) élelmi rost 5.125 g; fehérje 25.246 g; só 1.122 g; szénhidrát 43.77 g; telített zsírsav 4.21479 g; zsír 15.071 g; energia 415.026 kcal; energia 1734.78 kJ; koleszterin 47.1 mg; | Sertéssült Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 5.321 g; fehérje 21.465 g; só 1.907 g; szénhidrát 33.292 g; telített zsírsav 3.278 g; zsír 16.915 g; energia 373.651 kcal; energia 1561.86 kJ; koleszterin 44.2 mg; | Póréhagymás pulykaragu TM (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) élelmi rost 1.463 g; fehérje 14.114 g; só 1.151 g; szénhidrát 36.138 g; telített zsírsav 1.538 g; zsír 8.652 g; energia 280.222 kcal; energia 1171.32 kJ; koleszterin 37.5 mg; | Aprópecsenye (1;10;12;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;9;12;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 4.871 g; fehérje 20.496 g; só 1.8165 g; szénhidrát 47.737 g; telített zsírsav 4.189 g; zsír 17.419 g; energia 432.744 kcal; energia 1808.87 kJ; koleszterin 50.195 mg; | Pirított csirkemáj (9;10;12;) Sós burgonya (12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 4.635 g; fehérje 16.141 g; só 2.001 g; szénhidrát 33.978 g; telített zsírsav 1.592 g; zsír 8.569 g; energia 281.319 kcal; energia 1175.89 kJ; koleszterin 333 mg; |
| uzsonna / E | Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 7.913 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 1.1646 g; szénhidrát 27.8 g; telített zsírsav 1.1716 g; zsír 2.445 g; energia 165.944 kcal; energia 693.65 kJ; koleszterin 7.84999 mg; | Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 10.8615 g; fehérje 6.154 g; só 0.83245 g; szénhidrát 31.4035 g; telített zsírsav 1.0473 g; zsír 4.3995 g; energia 190.736 kcal; energia 797.267 kJ; koleszterin 0.2 mg; | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.816 g; fehérje 5.1 g; só 1.05715 g; szénhidrát 26.95 g; telített zsírsav 0.1582 g; zsír 0.54 g; energia 133.695 kcal; energia 558.852 kJ; | Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 5.78745 g; fehérje 7.76 g; só 0.83395 g; szénhidrát 23.9835 g; telített zsírsav 2.7734 g; zsír 6.9395 g; energia 190.339 kcal; energia 795.604 kJ; koleszterin 10.2 mg; | Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 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, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek