

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

2022.05.30. - 2022.06.05.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.30	Kedd 05.31	Szerda 06.01	Csütörtök 06.02	Péntek 06.03
reggeli / E	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1362.06 kJ; energia 325.875 kcal; fehérje 12.2 g; szénhidrát 37.15 g; zsír 14.1 g; telített zsírsav 7.054 g; élelmi rost 2.45 g; só 1.228 g; koleszterin 43 mg;	Gyümölcsstea (12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Burgonyás kenyér (1;6;7;) Zöldpaprika energia 626.241 kJ; energia 149.819 kcal; fehérje 5.65 g; szénhidrát 29.514 g; zsír 0.908 g; telített zsírsav 0.1 g; élelmi rost 2.394 g; só 1.25 g; hozzáadott cukor 3.996 g;	Tejeskávé pótkávéból (1;5;7;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1357.3 kJ; energia 324.739 kcal; fehérje 12.101 g; szénhidrát 44.257 g; zsír 10.857 g; telített zsírsav 3.799 g; élelmi rost 2.869 g; só 1.731 g; koleszterin 24.76 mg; hozzáadott cukor 4.995 g;	Forralt tej (7;) Akácméz Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1347.4 kJ; energia 322.371 kcal; fehérje 11.7 g; szénhidrát 47.24 g; zsír 9.45 g; telített zsírsav 4.113 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.114 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 8.1 g;	Gyümölcsstea (12;) Túrókrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) energia 694.02 kJ; energia 166.031 kcal; fehérje 6.843 g; szénhidrát 28.288 g; zsír 2.731 g; telített zsírsav 1.188 g; élelmi rost 5.601 g; só 0.891 g; koleszterin 6.76 mg; hozzáadott cukor 3.996 g;
tízórai / E	Alma energia 145.414 kJ; energia 34.79 kcal; fehérje 0.4 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; élelmi rost 2.3 g; só 0.01 g;	Banán energia 351.018 kJ; energia 83.976 kcal; fehérje 1.04 g; szénhidrát 19.36 g; zsír 0.08 g; élelmi rost 1.6 g; só 0.044 g;	Körte energia 221.514 kJ; energia 52.99 kcal; fehérje 0.4 g; szénhidrát 12 g; zsír 0.3 g; élelmi rost 2.8 g; só 0.006 g;	Alma energia 145.414 kJ; energia 34.79 kcal; fehérje 0.4 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; élelmi rost 2.3 g; só 0.01 g;	Banán energia 351.018 kJ; energia 83.976 kcal; fehérje 1.04 g; szénhidrát 19.36 g; zsír 0.08 g; élelmi rost 1.6 g; só 0.044 g;
ebéd / E	Halpogácsa (4;10;12;) Karalábé főzelék laktózmentes tejföllel (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1231.15 kJ; energia 294.538 kcal; fehérje 14.917 g; szénhidrát 31.72 g; zsír 11.573 g; telített zsírsav 3.251 g; élelmi rost 3.775 g; só 1.895 g; koleszterin 39.288 mg;	Párolt csirkemell filé Almás zellerfőzelék (1;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1186.23 kJ; energia 283.788 kcal; fehérje 17.641 g; szénhidrát 25.13 g; zsír 12.156 g; telített zsírsav 2.697 g; élelmi rost 5.147 g; só 1.848 g; koleszterin 39.068 mg;	Meggy leves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;) Brokkolis pulykaragu (1;10;12;) Kuskusz (1;5;) energia 2010.93 kJ; energia 481.075 kcal; fehérje 19.701 g; szénhidrát 72.354 g; zsír 11.59 g; telített zsírsav 3.379 g; élelmi rost 4.697 g; só 1.629 g; koleszterin 49.56 mg; hozzáadott cukor 19.98 g;	Húspogácsa (10;12;) Tört burgonya (12;) Paradicsommártás (1;9;12;) energia 1769.25 kJ; energia 423.269 kcal; fehérje 14.06 g; szénhidrát 56.944 g; zsír 15.072 g; telített zsírsav 2.546 g; élelmi rost 3.565 g; só 1.491 g; koleszterin 27.2 mg; hozzáadott cukor 19.98 g;	Sült csirkecombfilé Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12;) Zsemle (1;6;) energia 1859.32 kJ; energia 444.811 kcal; fehérje 23.183 g; szénhidrát 48.72 g; zsír 17.145 g; telített zsírsav 2.535 g; élelmi rost 6.491 g; só 2.161 g; koleszterin 47.775 mg;
uzsonna / E	Gépsonka (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 803.249 kJ; energia 192.167 kcal; fehérje 10.22 g; szénhidrát 24.736 g; zsír 5.714 g; telített zsírsav 1.509 g; élelmi rost 5.911 g; só 0.884 g; koleszterin 17.2 mg;	Eidami sajt (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 854.07 kJ; energia 204.323 kcal; fehérje 7.48 g; szénhidrát 28.71 g; zsír 6.51 g; telített zsírsav 2.768 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.087 g; koleszterin 7.3 mg;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóuborka (12;) energia 641.232 kJ; energia 153.408 kcal; fehérje 7.603 g; szénhidrát 24.833 g; zsír 2.514 g; telített zsírsav 1.059 g; élelmi rost 5.787 g; só 0.654 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kápia paprika energia 937.326 kJ; energia 224.241 kcal; fehérje 8.178 g; szénhidrát 29.866 g; zsír 7.89 g; telített zsírsav 2.537 g; élelmi rost 1.935 g; só 1.39 g; koleszterin 15.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 815.43 kJ; energia 195.079 kcal; fehérje 8.5 g; szénhidrát 29.98 g; zsír 4.47 g; telített zsírsav 1.258 g; élelmi rost 1.909 g; só 1.315 g; koleszterin 13 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek