

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

2022.06.06. - 2022.06.12.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.06	Kedd 06.07	Szerda 06.08	Csütörtök 06.09	Péntek 06.10
reggeli / E		Gyümölcsstea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 980.941 kJ; energia 234.675 kcal; fehérje 7.985 g; szénhidrát 32.749 g; zsír 7.831 g; telített zsírsav 2.531 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.387 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 3.996 g;	Gyümölcsstea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóuborka (12;) energia 709.577 kJ; energia 169.758 kcal; fehérje 4.995 g; szénhidrát 27.912 g; zsír 4.131 g; telített zsírsav 0.987 g; élelmi rost 5.787 g; só 0.591 g; koleszterin 0.2 mg; hozzáadott cukor 3.996 g;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyer burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) energia 1361.97 kJ; energia 325.86 kcal; fehérje 12.705 g; szénhidrát 35.825 g; zsír 14.447 g; telített zsírsav 7.004 g; élelmi rost 2 g; só 1.216 g; koleszterin 43 mg;	Forralt tej (7;) Gépsonka (9;10;) Delma margarin (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) energia 1297.42 kJ; energia 310.415 kcal; fehérje 16.82 g; szénhidrát 34.996 g; zsír 11.294 g; telített zsírsav 4.547 g; élelmi rost 5.725 g; só 1.103 g; koleszterin 37.2 mg;
tízórai / E		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;	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;	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;	Sárgabarack energia 206.844 kJ; energia 49.48 kcal; fehérje 0.9 g; szénhidrát 10.2 g; zsír 0.13 g; élelmi rost 2.02 g; só 0.015 g;
ebéd / E		Parajkrémleves tejmentes (1;10;12;) Magyaros spagetti diab. (1;9;10;12;) Trappista sajt (7;) energia 1476.88 kJ; energia 353.325 kcal; fehérje 21.26 g; szénhidrát 35.402 g; zsír 13.891 g; telített zsírsav 3.623 g; élelmi rost 4.377 g; só 2.235 g; koleszterin 85 mg; hozzáadott cukor 1.093 g;	Csirkesült (10;12;) Karfiolfőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1290.28 kJ; energia 308.675 kcal; fehérje 20.096 g; szénhidrát 29.36 g; zsír 12.149 g; telített zsírsav 3.075 g; élelmi rost 5.545 g; só 1.728 g; koleszterin 41.788 mg;	Aprópecsenye (1;10;12;) Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Zsemle (1;6;) energia 2282.82 kJ; energia 546.149 kcal; fehérje 26.26 g; szénhidrát 57.56 g; zsír 22.909 g; telített zsírsav 6.243 g; élelmi rost 8.503 g; só 1.549 g; koleszterin 39.5 mg;	Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12;) Bulgur (1;) Savanyú cékla (12;) energia 1446.91 kJ; energia 346.146 kcal; fehérje 19.042 g; szénhidrát 40.758 g; zsír 12.685 g; telített zsírsav 3.088 g; élelmi rost 6.295 g; só 2.006 g; koleszterin 53.168 mg; hozzáadott cukor 3.996 g;
uzsonna / E		Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 848.022 kJ; energia 202.875 kcal; fehérje 8.07 g; szénhidrát 26.95 g; zsír 6.87 g; telített zsírsav 2.886 g; élelmi rost 2.844 g; só 1.344 g; koleszterin 10.2 mg;	Kockasajt (7;) Molnárka (1;3;6;7;) energia 919.813 kJ; energia 220.051 kcal; fehérje 8.362 g; szénhidrát 30.838 g; zsír 6.878 g; telített zsírsav 3.078 g; élelmi rost 1.562 g; só 0.781 g; koleszterin 40.625 mg; hozzáadott cukor 2.8 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Hónapos retek energia 815.346 kJ; energia 195.059 kcal; fehérje 10.1 g; szénhidrát 28.69 g; zsír 4.33 g; telített zsírsav 1.206 g; élelmi rost 3.2 g; só 1.634 g; koleszterin 19.6 mg;	Poharas joghurt (7;) Zsemle (1;6;) Alma energia 1215.15 kJ; energia 290.74 kcal; fehérje 14.287 g; szénhidrát 47.82 g; zsír 3.812 g; telített zsírsav 1.963 g; élelmi rost 3.815 g; só 1.104 g; koleszterin 10.5 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek