

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

2021.07.19 - 2021.07.25

Étkezés / Menü	Hétfő 07.19	Kedd 07.20	Szerda 07.21	Csütörtök 07.22	Péntek 07.23
reggeli / B	Gyümölcsstea (12;) Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 2.636 g; fehérje 9.785 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.329 g; szénhidrát 30.699 g; telített zsírsav 1.5863 g; zsír 5.441 g; energia 212.058 kcal; energia 886.399 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) Gyümölcsstea (12;) élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.7 g; hozzáadott cukor 7.4925 g; só 0.746464 g; szénhidrát 47.118 g; telített zsírsav 5.20265 g; zsír 10.8585 g; energia 338.781 kcal; energia 1415.99 kJ; koleszterin 54.5 mg;	Gyümölcsstea (12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.60145 g; fehérje 10.555 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.07795 g; szénhidrát 28.4185 g; telített zsírsav 4.5655 g; zsír 9.7505 g; energia 244.602 kcal; energia 1022.43 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Vanília tej (1;7;) Kifli (1;6;7;) Alma Gyümölcsstea (12;) élelmi rost 4.965 g; fehérje 12.105 g; hozzáadott cukor 9.991 g; só 1.02713 g; szénhidrát 59.684 g; telített zsírsav 3.163 g; zsír 6.551 g; energia 350.082 kcal; energia 1463.22 kJ; koleszterin 20 mg;	Gyümölcsstea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;6;7;) fehérje 0.165 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.088 g; szénhidrát 4.129 g; telített zsírsav 0.9503 g; zsír 3.501 g; energia 49.061 kcal; energia 205.075 kJ; koleszterin 0.2 mg;
tízórai / B	Alma élelmi rost 3.45 g; fehérje 0.6 g; só 0.014625 g; szénhidrát 10.5 g; zsír 0.6 g; energia 52.185 kcal; energia 218.121 kJ;	Nektarin élelmi rost 2.4 g; fehérje 1.41 g; só 0.00375 g; szénhidrát 17.67 g; telített zsírsav 0.0765 g; zsír 0.69 g; energia 82.92 kcal; energia 346.626 kJ;	Házi limonádé (12;) fehérje 0.008 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0 g; szénhidrát 5.149 g; zsír 0.002 g; energia 20.98 kcal; energia 87.692 kJ;	Sió almalé 100% élelmi rost 0.76 g; fehérje 0.14 g; só 0.011 g; szénhidrát 28 g; energia 117 kcal; energia 488.82 kJ;	Banán élelmi rost 3.6 g; fehérje 2.34 g; só 0.099 g; szénhidrát 43.56 g; zsír 0.18 g; energia 188.946 kcal; energia 789.79 kJ;
ebéd / B	Eresztett tojás leves (1;3;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;) élelmi rost 4.61 g; fehérje 25.253 g; só 3.467 g; szénhidrát 65.13 g; telített zsírsav 3.451 g; zsír 21.713 g; energia 559.886 kcal; energia 2340.32 kJ; koleszterin 108.235 mg;	Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;10;12;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;9;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 4.782 g; fehérje 18.668 g; só 1.567 g; szénhidrát 34.564 g; telített zsírsav 4.209 g; zsír 17.865 g; energia 376.397 kcal; energia 1573.33 kJ; koleszterin 50.195 mg;	Natúr sertésszelet (1;) Karfiolfőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 5.66 g; fehérje 20.882 g; só 1.758 g; szénhidrát 32.794 g; telített zsírsav 5.184 g; zsír 20.753 g; energia 403.429 kcal; energia 1686.35 kJ; koleszterin 52.588 mg;	Pirított csirkemáj (9;10;12;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka (10;12;) élelmi rost 6.355 g; fehérje 17.691 g; só 2.903 g; szénhidrát 45.278 g; telített zsírsav 1.605 g; zsír 8.719 g; energia 335.089 kcal; energia 1400.63 kJ; koleszterin 333 mg;	Sült csirkecsikok (1;9;10;) Póré-sárgarépa-főzelék LM (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.153 g; élelmi rost 5.961 g; fehérje 22.175 g; só 1.885 g; szénhidrát 35.971 g; telített zsírsav 2.379 g; zsír 14.415 g; energia 365.714 kcal; energia 1528.64 kJ; koleszterin 40.4 mg;
uzsonna / B	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) élelmi rost 5.99145 g; fehérje 10.22 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 0.974775 g; szénhidrát 45.8935 g; telített zsírsav 3.1634 g; zsír 6.3995 g; energia 284.545 kcal; energia 1189 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika cukor 0.04 g; élelmi rost 1.909 g; fehérje 6.72 g; só 0.9516 g; szénhidrát 30.36 g; telített zsírsav 0.945 g; zsír 6.51 g; energia 207.718 kcal; energia 868.57 kJ;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Paradicsom élelmi rost 1.881 g; fehérje 9.5 g; só 1.35105 g; szénhidrát 30.74 g; telített zsírsav 1.1891 g; zsír 4.17 g; energia 199.439 kcal; energia 833.658 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 8.004 g; só 1.2592 g; szénhidrát 29.424 g; telített zsírsav 1.8877 g; zsír 6.982 g; energia 213.567 kcal; energia 892.71 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 6.11885 g; fehérje 8.3531 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71979 g; szénhidrát 25.9256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.7191 g; energia 162.659 kcal; energia 679.915 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek