

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

2022.01.17. - 2022.01.23.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.17	Kedd 01.18	Szerda 01.19	Csütörtök 01.20	Péntek 01.21
reggeli / E	Forralt tej (7;) Conflakes natúr (1;5;6;7;8;12;) Banán élelmi rost 1.6 g; fehérje 7.84 g; só 0.429 g; szénhidrát 29.96 g; telített zsírsav 3.038 g; zsír 5.68 g; energia 204.576 kcal; energia 855.018 kJ; koleszterin 20 mg;	Gyümölcsstea (12;) Eidami sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 7.925 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.3016 g; szénhidrát 31.049 g; telített zsírsav 2.79271 g; zsír 6.721 g; energia 217.562 kcal; energia 909.415 kJ; koleszterin 7.3 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.2069 g; fehérje 12.1785 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 0.251525 g; szénhidrát 44.8195 g; telített zsírsav 5.3744 g; zsír 10.3705 g; energia 322.882 kcal; energia 1349.57 kJ; koleszterin 46.25 mg;	Gyümölcsstea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Paradicsom élelmi rost 1.881 g; fehérje 8.185 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.39065 g; szénhidrát 33.549 g; telített zsírsav 2.5395 g; zsír 7.871 g; energia 239.055 kcal; energia 999.253 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Gyümölcsstea (12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 5.78745 g; fehérje 4.835 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 0.75145 g; szénhidrát 27.8725 g; telített zsírsav 0.037 g; zsír 0.6305 g; energia 137.303 kcal; energia 573.917 kJ;
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;	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;	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;
ebéd / E	Csirkehúsos karfiollevés (10;12;) Tejbeköles (laktózmentes) (7;) Barack lekvár (12;) élelmi rost 4.541 g; fehérje 22.108 g; hozzáadott cukor 30.84 g; só 0.813 g; szénhidrát 83.265 g; telített zsírsav 4.959 g; zsír 12.964 g; energia 544.265 kcal; energia 2274.64 kJ; koleszterin 51.44 mg;	Húspogácsa (10;12;) Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 6.53 g; fehérje 18.017 g; só 1.9345 g; szénhidrát 48.689 g; telített zsírsav 2.156 g; zsír 11.018 g; energia 368.538 kcal; energia 1540.49 kJ; koleszterin 27.2 mg;	Sertéssült Sós burgonya (12;) Paradicsommártás (1;9;12;) élelmi rost 3.777 g; fehérje 19.541 g; hozzáadott cukor 19.98 g; só 2.006 g; szénhidrát 58.91 g; telített zsírsav 3.816 g; zsír 21.906 g; energia 515.138 kcal; energia 2153.26 kJ; koleszterin 44.2 mg;	Párolt csirkemell filé Zöldborsó főzelék laktózmentes (diab) (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 8.08 g; fehérje 27.714 g; só 1.769 g; szénhidrát 42.566 g; telített zsírsav 1.724 g; zsír 8.377 g; energia 360.211 kcal; energia 1505.59 kJ; koleszterin 35.5 mg;	Aprópecsenye (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Csemege uborka (10;12;) élelmi rost 1.695 g; fehérje 13.83 g; só 2.462 g; szénhidrát 34.897 g; telített zsírsav 1.465 g; zsír 8.117 g; energia 269.389 kcal; energia 1126.03 kJ; koleszterin 37.5 mg;
uzsonna / E	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.60145 g; fehérje 9.45 g; só 1.05335 g; szénhidrát 25.4095 g; telített zsírsav 1.0989 g; zsír 4.4095 g; energia 179.626 kcal; energia 750.83 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Póréhagyma élelmi rost 2.3095 g; fehérje 5.63 g; só 0.891875 g; szénhidrát 30.745 g; telített zsírsav 1.0753 g; zsír 3.955 g; energia 181.963 kcal; energia 760.599 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 10.8615 g; fehérje 9.098 g; só 1.19765 g; szénhidrát 31.9475 g; telített zsírsav 1.8597 g; zsír 7.5115 g; energia 232.896 kcal; energia 973.499 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtkrém natúr (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 5.5 g; só 1.0391 g; szénhidrát 29.72 g; telített zsírsav 3.5818 g; zsír 5.65 g; energia 192.646 kcal; energia 805.266 kJ; koleszterin 19.2 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek