

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

2020.09.21. - 2020.09.27.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
reggeli / E	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;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.09325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 4.7348 g; zsír 8.553 g; energia 266.575 kcal; energia 1114.17 kJ; koleszterin 29.5 mg;	Gyümölcsstea (12;) Túrókrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 7.353 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.4072 g; szénhidrát 31.595 g; telített zsírsav 1.30056 g; zsír 2.681 g; energia 180.919 kcal; energia 756.266 kJ; koleszterin 6.76 mg;	Forralt tej (7;) Akácméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 11.9 g; hozzáadott cukor 8.1 g; só 1.32685 g; szénhidrát 44.89 g; telített zsírsav 4.1383 g; zsír 9.6 g; energia 315.086 kcal; energia 1316.95 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Tejeskávé pótkávéból (1;5;7;) Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6.953 g; fehérje 12.974 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.664 g; szénhidrát 53.635 g; telített zsírsav 3.236 g; zsír 6.308 g; energia 324.78 kcal; energia 1357.47 kJ; koleszterin 20 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;	Banán élelmi rost 1.6 g; fehérje 1.04 g; só 0.044 g; szénhidrát 19.36 g; zsír 0.08 g; energia 83.976 kcal; energia 351.018 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;	Őszibarack élelmi rost 1.68 g; fehérje 0.7 g; só 0.009 g; szénhidrát 9 g; zsír 0.1 g; energia 41.34 kcal; energia 172.817 kJ;	Alma élelmi rost 0.92 g; fehérje 0.16 g; só 0.004 g; szénhidrát 2.8 g; zsír 0.16 g; energia 13.916 kcal; energia 58.166 kJ;
ebéd / E	Sült virsli (9;10;) Finomfőzelék (D., laktózmentes tejjel) (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.1 g; élelmi rost 6.226 g; fehérje 16.102 g; só 1.63 g; szénhidrát 35.63 g; telített zsírsav 5.606 g; zsír 18.666 g; energia 378.112 kcal; energia 1575.71 kJ; koleszterin 3.63 mg;	Alföldi leves (1;3;9;10;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) élelmi rost 6.86 g; fehérje 14.183 g; só 2.139 g; szénhidrát 26.262 g; telített zsírsav 7.337 g; zsír 24.318 g; energia 384.073 kcal; energia 1605.45 kJ; koleszterin 46.241 mg;	Rozmaringos sertéssült (1;12;) Karatlábé főzelék laktózmentes tejföllel (1;7;12;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 3.949 g; fehérje 21.693 g; só 2.1855 g; szénhidrát 45.026 g; telített zsírsav 5.056 g; zsír 19.522 g; energia 445.285 kcal; energia 1861.27 kJ; koleszterin 52.588 mg;	Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;10;12;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) élelmi rost 6.67287 g; fehérje 18.506 g; só 1.25797 g; szénhidrát 32.9401 g; telített zsírsav 4.1412 g; zsír 17.9307 g; energia 369.815 kcal; energia 1545.81 kJ; koleszterin 50.195 mg;	Halpogácsa (4;10;12;) Burgonyapüré (7;12;) Csemege uborka (10;12;) élelmi rost 4.529 g; fehérje 14.338 g; só 2.748 g; szénhidrát 35.669 g; telített zsírsav 2.835 g; zsír 8.803 g; energia 285.999 kcal; energia 1195.33 kJ; koleszterin 35.4 mg;
uzsonna / E	Kockasajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 7.833 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 1.263 g; szénhidrát 27.24 g; telített zsírsav 2.1219 g; zsír 5.885 g; energia 194.481 kcal; energia 812.93 kJ; koleszterin 8.04999 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 5.99545 g; fehérje 5.03 g; só 0.58655 g; szénhidrát 24.0835 g; telített zsírsav 0.9873 g; zsír 4.1695 g; energia 154.718 kcal; energia 646.714 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.816 g; fehérje 8.03 g; só 1.34565 g; szénhidrát 27.15 g; telített zsírsav 2.8946 g; zsír 8.85 g; energia 203.337 kcal; energia 849.954 kJ; koleszterin 10.2 mg;	Kométa Classic Extra sonka Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 5.06 g; só 1.356 g; szénhidrát 28.88 g; telített zsírsav 1.0753 g; zsír 3.87 g; energia 171.407 kcal; energia 716.478 kJ; koleszterin 0.2 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