

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

2022.09.26. - 2022.10.02.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.26	Kedd 09.27	Szerda 09.28	Csütörtök 09.29	Péntek 09.30
reggeli / E	Forralt tej (7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) energia 1287.08 kJ; energia 307.95 kcal; fehérje 12.389 g; szénhidrát 40.388 g; zsír 10.593 g; telített zsírsav 5.094 g; élelmi rost 1.562 g; só 0.227 g; koleszterin 52.775 mg; hozzáadott cukor 2.398 g;	Gyümölcsstea (12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom energia 919.369 kJ; energia 219.943 kcal; fehérje 8.035 g; szénhidrát 31.239 g; zsír 6.851 g; telített zsírsav 2.895 g; élelmi rost 2.816 g; só 1.346 g; koleszterin 10.2 mg; hozzáadott cukor 3.996 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóborka (12;) energia 1330.54 kJ; energia 318.339 kcal; fehérje 12.23 g; szénhidrát 44.685 g; zsír 9.904 g; telített zsírsav 4.369 g; élelmi rost 2.456 g; só 1.121 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 4.995 g;	Forralt tej (7;) Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1091.37 kJ; energia 261.118 kcal; fehérje 11.74 g; szénhidrát 39.7 g; zsír 6.01 g; telített zsírsav 3.163 g; élelmi rost 1.909 g; só 1.414 g; koleszterin 20 mg;	Gyümölcsstea (12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Paradicsom energia 608.205 kJ; energia 145.489 kcal; fehérje 5.253 g; szénhidrát 28.81 g; zsír 0.941 g; telített zsírsav 0.158 g; élelmi rost 3.466 g; só 0.847 g; hozzáadott cukor 2.997 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;	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;	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;	Házi limonádé (12;) energia 87.692 kJ; energia 20.98 kcal; fehérje 0.008 g; szénhidrát 5.149 g; zsír 0.002 g; só 0 g; hozzáadott cukor 4.995 g;
ebéd / E	Szárnyasraguleves (9;10;12;) Túró (7;) Tejföl (7;) Tészta köret, durum (1;3;) energia 1794.67 kJ; energia 429.356 kcal; fehérje 26.866 g; szénhidrát 44.14 g; zsír 15.771 g; telített zsírsav 4.595 g; élelmi rost 5.125 g; só 1.127 g; koleszterin 48.8 mg;	Főtt tojás (3;) Sóska mártás (1;7;9;12;) Sós burgonya (12;) energia 793.212 kJ; energia 189.767 kcal; fehérje 4.935 g; szénhidrát 25.967 g; zsír 6.858 g; telített zsírsav 1.872 g; élelmi rost 3.764 g; só 1.238 g; koleszterin 8.433 mg;	Sertéssült Cukkinifőzelék, laktózmentes tejföllel (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1513.6 kJ; energia 362.107 kcal; fehérje 17.005 g; szénhidrát 29.299 g; zsír 19.462 g; telített zsírsav 5.206 g; élelmi rost 3.177 g; só 1.635 g; koleszterin 49.143 mg;	Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;10;12;) Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1669.24 kJ; energia 399.363 kcal; fehérje 25.938 g; szénhidrát 44.332 g; zsír 12.706 g; telített zsírsav 2.622 g; élelmi rost 8.405 g; só 1.734 g; koleszterin 43 mg;	Sült csirkecombfilé Póré-sárgarépa főzelék LM (1;7;12;) energia 1223.82 kJ; energia 292.795 kcal; fehérje 17.498 g; szénhidrát 17.049 g; zsír 16.841 g; telített zsírsav 2.971 g; élelmi rost 4.245 g; só 1.361 g; koleszterin 52.175 mg;
uzsonna / E	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 729.844 kJ; energia 174.602 kcal; fehérje 8.252 g; szénhidrát 25.452 g; zsír 4.318 g; telített zsírsav 1.05 g; élelmi rost 5.955 g; só 0.605 g; koleszterin 8.55 mg;	Túrókrém (7;) Rozsos zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika energia 673.116 kJ; energia 161.028 kcal; fehérje 7.788 g; szénhidrát 25.632 g; zsír 2.954 g; telített zsírsav 1.223 g; élelmi rost 6.119 g; só 0.962 g; koleszterin 6.76 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Rágórépa (12;) energia 877.112 kJ; energia 209.715 kcal; fehérje 8.294 g; szénhidrát 26.654 g; zsír 7.552 g; telített zsírsav 1.927 g; élelmi rost 3.64 g; só 1.081 g; koleszterin 15.2 mg;	Poharas joghurt (7;) Kifli (1;6;7;) Őszibarack energia 1242.56 kJ; energia 297.29 kcal; fehérje 14.588 g; szénhidrát 49.82 g; zsír 3.512 g; telített zsírsav 1.963 g; élelmi rost 3.195 g; só 1.103 g; koleszterin 10.5 mg;	Kockasajt (7;) Zsemle (1;6;) energia 707.72 kJ; energia 169.311 kcal; fehérje 7.473 g; szénhidrát 29.55 g; zsír 2.235 g; telített zsírsav 1.147 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.95 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;

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