

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

2021.11.08. - 2021.11.14.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.08	Kedd 11.09	Szerda 11.10	Csütörtök 11.11	Péntek 11.12
reggeli / E	Gyümölcsstea (12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 9.305 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.3479 g; szénhidrát 34.029 g; telített zsírsav 1.1809 g; zsír 4.131 g; energia 211.665 kcal; energia 884.761 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 12.2 g; só 1.22775 g; szénhidrát 37.15 g; telített zsírsav 7.0544 g; zsír 14.1 g; energia 325.875 kcal; energia 1362.06 kJ; koleszterin 43 mg;	Forralt tej (7;) Akácméz Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.7 g; hozzáadott cukor 8.1 g; só 1.11435 g; szénhidrát 47.24 g; telített zsírsav 4.1133 g; zsír 9.45 g; energia 322.371 kcal; energia 1347.4 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 2.456 g; fehérje 12.23 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.121 g; szénhidrát 44.685 g; telített zsírsav 4.3693 g; zsír 9.904 g; energia 318.339 kcal; energia 1330.54 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gyümölcsstea (12;) Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.19645 g; fehérje 7.586 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 0.81555 g; szénhidrát 29.4385 g; telített zsírsav 1.469 g; zsír 3.9535 g; energia 184.241 kcal; energia 770.114 kJ; koleszterin 5.606 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;	Körte élelmi rost 2.8 g; fehérje 0.4 g; só 0.00575 g; szénhidrát 12 g; zsír 0.3 g; energia 52.99 kcal; energia 221.514 kJ;	Szilva élelmi rost 1.7 g; fehérje 0.8 g; só 0.00975 g; szénhidrát 10.2 g; energia 47.41 kcal; energia 198.19 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;
ebéd / E	Sertéspörkölt (1;9;12;) Póré-sárgarépa-főzelék LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) élelmi rost 8.42287 g; fehérje 15.936 g; só 1.42997 g; szénhidrát 33.4231 g; telített zsírsav 6.2992 g; zsír 24.8677 g; energia 424.982 kcal; energia 1776.34 kJ; koleszterin 38.4 mg;	Sült csirkecombfilé Karfiolfőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 5.44 g; fehérje 18.117 g; só 1.604 g; szénhidrát 28.989 g; telített zsírsav 3.799 g; zsír 15.933 g; energia 333.432 kcal; energia 1393.78 kJ; koleszterin 48.538 mg;	Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;) Alma élelmi rost 5.374 g; fehérje 17.881 g; só 2.19 g; szénhidrát 49.453 g; telített zsírsav 2.134 g; zsír 13.965 g; energia 398.772 kcal; energia 1666.86 kJ; koleszterin 38.588 mg;	Csontleves (1;6;9;10;12;) Tészta levesbetét (1;3;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék laktózmentes (diab) (1;7;10;12;) Zsemle (1;6;) cukor 0.191 g; élelmi rost 10.151 g; fehérje 18.704 g; só 2.2225 g; szénhidrát 64.315 g; telített zsírsav 1.904 g; zsír 10.151 g; energia 428.397 kcal; energia 1790.66 kJ; koleszterin 5.5 mg;	Pirított csirkemáj (9;10;12;) Tört burgonya (12;) Csemege uborka (10;12;) élelmi rost 3.845 g; fehérje 15.191 g; só 2.144 g; szénhidrát 25.278 g; telített zsírsav 1.716 g; zsír 9.717 g; energia 252.149 kcal; energia 1053.96 kJ; koleszterin 333 mg;
uzsonna / E	Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 2.636 g; fehérje 7.873 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 1.1695 g; szénhidrát 27.54 g; telített zsírsav 1.1716 g; zsír 2.405 g; energia 164.378 kcal; energia 687.098 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Zsemle (1;6;) Póréhagyma cukor 0.04 g; élelmi rost 2.3095 g; fehérje 7.25 g; só 0.954375 g; szénhidrát 31.965 g; telített zsírsav 0.945 g; zsír 6.555 g; energia 216.708 kcal; energia 906.139 kJ;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 10.8615 g; fehérje 9.274 g; só 1.33245 g; szénhidrát 31.5235 g; telített zsírsav 2.5033 g; zsír 8.3795 g; energia 239.75 kcal; energia 1002.14 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Eidami sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.816 g; fehérje 7.88 g; só 1.30315 g; szénhidrát 27.16 g; telített zsírsav 2.80091 g; zsír 6.7 g; energia 201.418 kcal; energia 841.932 kJ; koleszterin 7.3 mg;	Poharas joghurt (7;) Kifli (1;6;7;) Alma élelmi rost 2.435 g; fehérje 14.0475 g; só 1.09775 g; szénhidrát 43.62 g; telített zsírsav 1.9625 g; zsír 3.5725 g; energia 269.866 kcal; energia 1127.91 kJ; 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek