

# Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0017  
1135 Bp., Reitter Ferenc utca 84.  
Telefon: 329-84-11 Fax: 350-86-73

- Budakalászi Bölcsőde (Bölcsőde)

2023.09.04. - 2023.09.10.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.04	Kedd 09.05	Szerda 09.06	Csütörtök 09.07	Péntek 09.08
<b>reggeli / E</b>	Gyümölcsstea (12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 8.009 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.4652 g; szénhidrát 30.823 g; telített zsírsav 1.9127 g; zsír 7.113 g; energia 220.536 kcal; energia 921.847 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.816 g; fehérje 12.4 g; só 1.2309 g; szénhidrát 37.95 g; telített zsírsav 7.0626 g; zsír 14.14 g; energia 330.255 kcal; energia 1380.37 kJ; koleszterin 43 mg;	Forralt tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 11.7 g; só 1.4545 g; szénhidrát 36.75 g; telített zsírsav 3.188 g; zsír 6.1 g; energia 249.915 kcal; energia 1044.54 kJ; koleszterin 20 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.405 g; fehérje 13.065 g; hozzáadott cukor 8.4915 g; só 0.748464 g; szénhidrát 48.234 g; telített zsírsav 5.45865 g; zsír 11.2915 g; energia 348.507 kcal; energia 1456.64 kJ; koleszterin 54.5 mg;	Gyümölcsstea (12;) Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.856 g; fehérje 7.583 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 1.31415 g; szénhidrát 30.346 g; telített zsírsav 1.6302 g; zsír 5.57 g; energia 203.781 kcal; energia 852.425 kJ; koleszterin 82.312 mg;
<b>tízórai / E</b>	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;	Nektarin élelmi rost 1.6 g; fehérje 0.94 g; só 0.0025 g; szénhidrát 11.78 g; telített zsírsav 0.051 g; zsír 0.46 g; energia 55.28 kcal; energia 231.084 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;	Banán élelmi rost 2 g; fehérje 1.3 g; só 0.055 g; szénhidrát 24.2 g; zsír 0.1 g; energia 104.97 kcal; energia 438.772 kJ;	Narancslé só 0.007 g;
<b>ebéd / E</b>	Zöldséges gulyásleves (1;3;9;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) élelmi rost 4.321 g; fehérje 16.671 g; hozzáadott cukor 25.475 g; só 2.598 g; szénhidrát 87.352 g; telített zsírsav 4.98 g; zsír 16.67 g; energia 570.367 kcal; energia 2384.32 kJ; koleszterin 28.856 mg;	Fokhagymás sertéssült (1;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 7.688 g; fehérje 22.755 g; só 2.219 g; szénhidrát 48.123 g; telített zsírsav 3.105 g; zsír 15.817 g; energia 428.782 kcal; energia 1792.32 kJ; koleszterin 40.8 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 4.987 g; fehérje 21.293 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 1.2875 g; szénhidrát 50.303 g; telített zsírsav 3.5971 g; zsír 12.412 g; energia 400.814 kcal; energia 1675.39 kJ; koleszterin 343 mg;	Húspogácsa (10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 4.935 g; fehérje 16.907 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 2.1855 g; szénhidrát 53.376 g; telített zsírsav 1.931 g; zsír 9.122 g; energia 366.16 kcal; energia 1530.54 kJ; koleszterin 27.2 mg;	Mézes-mustáros csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Bulgur (1;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 6.117 g; fehérje 16.9798 g; hozzáadott cukor 5.6268 g; só 1.85082 g; szénhidrát 42.496 g; telített zsírsav 2.475 g; zsír 11.7 g; energia 335.826 kcal; energia 1403.76 kJ; koleszterin 42.75 mg;
<b>uzsonna / E</b>	Eidami sajt (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 10.34 g; só 1.2891 g; szénhidrát 29.48 g; telített zsírsav 4.46012 g; zsír 9.23 g; energia 243.509 kcal; energia 1017.87 kJ; koleszterin 14.4 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.73 g; só 0.90625 g; szénhidrát 25.07 g; telített zsírsav 1.5863 g; zsír 5.82 g; energia 192.485 kcal; energia 804.636 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.23 g; fehérje 6.607 g; hozzáadott cukor 0.037 g; só 1.0441 g; szénhidrát 30.762 g; telített zsírsav 0.858 g; zsír 1.808 g; energia 166.708 kcal; energia 696.842 kJ; koleszterin 2.99 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 8.47 g; só 1.21575 g; szénhidrát 26.23 g; telített zsírsav 2.5703 g; zsír 8.42 g; energia 216.569 kcal; energia 905.756 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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