

Étlap (allergén, élettani érték)

- Margaréta Óvoda (Monoki u.) (Óvoda)

Üzem: 0035
1165 Bp., Hunyadvár utca 16.
Telefon: - Fax: -

2023.11.27. - 2023.12.03.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.27	Kedd 11.28	Szerda 11.29	Csütörtök 11.30	Péntek 12.01
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 7.448 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.555 g; szénhidrát 33.38 g; telített zsírsav 2.47624 g; zsír 7.642 g; energia 233.435 kcal; energia 975.756 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.7352 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 8.238 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13375 g; szénhidrát 32.16 g; telített zsírsav 2.6828 g; zsír 6.442 g; energia 220.841 kcal; energia 923.172 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.254 g; fehérje 12.991 g; hozzáadott cukor 10.4895 g; só 0.787464 g; szénhidrát 50.19 g; telített zsírsav 3.99765 g; zsír 8.6045 g; energia 331.686 kcal; energia 1386.7 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 10.758 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.16875 g; szénhidrát 32.46 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 10.022 g; energia 264.55 kcal; energia 1105.87 kJ; koleszterin 20.2 mg;
ebéd / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 14.024 g; fehérje 25.252 g; hozzáadott cukor 10.867 g; só 1.50825 g; szénhidrát 106.834 g; telített zsírsav 4.336 g; zsír 22.272 g; energia 732.065 kcal; energia 3060.06 kJ; koleszterin 20.4 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Főtt baromfivirslis (6;7;9;10;) Sárgarépa főzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Narancs élelmi rost 9.116 g; fehérje 20.147 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 4.47175 g; szénhidrát 54.254 g; telített zsírsav 5.492 g; zsír 28.096 g; energia 557.364 kcal; energia 2329.82 kJ; koleszterin 114.625 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Barbecue csirkeragu (8;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 13.011 g; fehérje 29.912 g; hozzáadott cukor 2.898 g; só 2.472 g; szénhidrát 79.962 g; telített zsírsav 4.811 g; zsír 24.432 g; energia 643.251 kcal; energia 2688.8 kJ; koleszterin 63.495 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 9.738 g; fehérje 22.941 g; hozzáadott cukor 2.01 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.174 g; telített zsírsav 2.774 g; zsír 16.893 g; energia 492.502 kcal; energia 2058.7 kJ; koleszterin 31.752 mg;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs 1/2 adag (10;12;) Párolt brokkolis sárgarépa 1/2 adag (7;12;) cukor 0.455 g; élelmi rost 5.776 g; fehérje 15.215 g; hozzáadott cukor 19.98 g; só 3.026 g; szénhidrát 75.001 g; telített zsírsav 3.872 g; zsír 17.699 g; energia 526.418 kcal; energia 2200.44 kJ; koleszterin 12.82 mg;
uzsonna / A	Vajkrém ízesített (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 5.44 g; só 0.79185 g; szénhidrát 29.5 g; telített zsírsav 3.9914 g; zsír 8.41 g; energia 216.478 kcal; energia 904.89 kJ; koleszterin 23 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.16 g; fehérje 7.638 g; hozzáadott cukor 0.037 g; só 1.5845 g; szénhidrát 28.951 g; telített zsírsav 1.661 g; zsír 4.536 g; energia 188.296 kcal; energia 787.082 kJ; koleszterin 10.455 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 2.636 g; fehérje 8 g; só 1.9465 g; szénhidrát 26.59 g; telített zsírsav 3.3923 g; zsír 10.18 g; energia 231.08 kcal; energia 965.916 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom élelmi rost 3.537 g; fehérje 7.29908 g; só 1.07408 g; szénhidrát 26.5069 g; telített zsírsav 2.10046 g; zsír 4.86324 g; energia 179.84 kcal; energia 751.788 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Pizzás tekerics 50g (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) élelmi rost 0 g; fehérje 0 g; só 0 g; szénhidrát 0 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0 g; energia 0 kcal; energia 0 kJ; koleszterin 0 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