

# Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0087  
1214 Budapest, Simon Bolívar sétány 4-8.  
Telefon: - Fax: -

- Dunaharaszti Hétszínvirág Óvoda (Óvoda)

2024.05.20. - 2024.05.26.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
<b>tízórai / A</b>		Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 12 g; só 1.05525 g; szénhidrát 39.5 g; telített zsírsav 5.6194 g; zsír 11.35 g; energia 309.56 kcal; energia 1294.23 kJ; koleszterin 33.4 mg;		Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.33 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.991756 g; szénhidrát 56.7158 g; telített zsírsav 5.38088 g; zsír 13.156 g; energia 404.456 kcal; energia 1690.87 kJ; koleszterin 52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.435 g; fehérje 9.637 g; hozzáadott cukor 11.189 g; só 1.25415 g; szénhidrát 42.585 g; telített zsírsav 2.721 g; zsír 6.701 g; energia 271.363 kcal; energia 1134.37 kJ; koleszterin 44.8 mg;
<b>tízórai / OVI</b>			Gyümölcs tea (12;) Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.76 g; fehérje 8.553 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.012 g; szénhidrát 40.516 g; telített zsírsav 1.652 g; zsír 6.112 g; energia 253.728 kcal; energia 1061.26 kJ; koleszterin 82.312 mg;		
<b>ebéd / A</b>		Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sült baromfivirslí (9;10;)  Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 7.303 g; fehérje 20.149 g; hozzáadott cukor 2.004 g; só 2.672 g; szénhidrát 42.521 g; telített zsírsav 5.998 g; zsír 24.557 g; energia 475.139 kcal; energia 1986.11 kJ; koleszterin 85.5 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;)  Hentestokány (1;6;7;9;10;12;)  Főtt burgonya (12;)  élelmi rost 6.717 g; fehérje 19.125 g; hozzáadott cukor 13.996 g; só 2.422 g; szénhidrát 73.273 g; telített zsírsav 5.344 g; zsír 20.878 g; energia 563.292 kcal; energia 2354.53 kJ; koleszterin 40.811 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;)  Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Durum tészta köret (1;3;)  élelmi rost 5.703 g; fehérje 22.098 g; hozzáadott cukor 1.011 g; só 1.588 g; szénhidrát 66.657 g; telített zsírsav 8.411 g; zsír 33.24 g; energia 657.636 kcal; energia 2748.91 kJ; koleszterin 49.8 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Szezámagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 5.458 g; fehérje 25.839 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.95825 g; szénhidrát 94.194 g; telített zsírsav 5.5105 g; zsír 30.92 g; energia 762.897 kcal; energia 3187.84 kJ; koleszterin 85.385 mg;
<b>uzsonna / A</b>		Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 6.28 g; só 1.7566 g; szénhidrát 32.02 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.16 g; energia 191.551 kcal; energia 800.688 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Paradicsom élelmi rost 1.881 g; fehérje 10.6 g; só 1.37565 g; szénhidrát 29.66 g; telített zsírsav 4.6557 g; zsír 9.51 g; energia 247.809 kcal; energia 1035.85 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.8 g; só 1.2934 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 1.2499 g; zsír 4.9 g; energia 219.299 kcal; energia 917.18 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;11;)  cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 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