

**Étlap (allergén, ételtani érték)**  
**( Dunaharaszti Szivárvány Óvoda Szászorszép Tagóvodája ) (Óvoda)**

2023.04.17. - 2023.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.17	Kedd 04.18	Szerda 04.19	Csütörtök 04.20	Péntek 04.21
<b>Itizórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;)	Gyümölcs tea (12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle, vizes Panning Kft. (1;) Jégcsapretek	Teljeskávé (1;5;7;) Foszós Kalács (1;3;6;7;) Delma margarin (7;)	Gyümölcs tea (12;) Házi pánzsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Zöldfűszeres vajkrém (7;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;)
<b>ebéd / A</b>	Májgalszka leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Tejbédara (1;7;) Fahéjszörés (1;10;) Alma energia 1940,41 kJ; energia 464,153 kcal; fehérje 17,432 g; szénhidrát 72,734 g; zsír 10,973 g; telített zsírsav 3,307 g; élelmi rost 6,119 g; só 1,37 g; telített zsírsav 0,723 g; élelmi rost 1,756 g; só 1,29 g; koleszterin 4,76 mg;	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) energia 2775,37 kJ; energia 663,968 kcal; fehérje 28,444 g; szénhidrát 74,913 g; zsír 27,478 g; telített zsírsav 5,907 g; élelmi rost 17,174 g; só 2,362 g; koleszterin 113,829 mg; cukor 0,038 g;	Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) energia 1794,34 kJ; energia 429,279 kcal; fehérje 15,02 g; szénhidrát 47,242 g; zsír 19,498 g; telített zsírsav 6,178 g; élelmi rost 6,427 g; só 2,56 g; koleszterin 49,1 mg;	Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) energia 1308,65 kJ; energia 313,053 kcal; fehérje 11,312 g; szénhidrát 45,571 g; zsír 9,248 g; telített zsírsav 1,552 g; élelmi rost 7,431 g; só 1,385 g; koleszterin 4,171 mg;	Párolt rizs (10;12;) energia 2527,19 kJ; energia 604,595 kcal; fehérje 19,017 g; szénhidrát 73,868 g; zsír 25,41 zsírsav 7,173 g; élelmi rost 4,88 g; só 2, koleszterin 57,6 mg;
<b>Uzsonna / A</b>	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Zsemle, vizes Panning Kft. (1;)	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Porétagyma energia 988,094 kJ; energia 236,391 kcal; fehérje 9,606 g; szénhidrát 30,497 g; zsír 8,316 g; telített zsírsav 2,451 g; élelmi rost 7,516 g; só 1,186 g; koleszterin 15,2 mg;	Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 956,13 kJ; energia 228,738 kcal; fehérje 9,05 g; szénhidrát 32,18 g; zsír 6,97 g; telített zsírsav 2,916 g; élelmi rost 3,334 g; só 1,544 g; koleszterin 10,2 mg;	Kakadós csiga (1;3;5;6;7;8;) energia 858,396 kJ; energia 205,36 kcal; fehérje 2,113 g; szénhidrát 28,522 g; zsír 9,093 zsírsav 2,415 g; élelmi rost 0,633 g; só 0 koleszterin 11,345 mg; hozzáadott cukor

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétlek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid.