

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Általános iskola

2024.01.08 - 2024.01.14

Étkezés / Menü	Hétfő 01.08	Kedd 01.09	Szerda 01.10	Csütörtök 01.11	Péntek 01.12
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.698 g; fehérje 6.986 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.607 g; szénhidrát 42.855 g; telített zsírsav 5.3792 g; zsír 8.526 g; energia 279.051 kcal; energia 1166.88 kJ; koleszterin 28.8 mg;		Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.844 g; fehérje 10.016 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.4355 g; szénhidrát 39.39 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.922 g; energia 279.757 kcal; energia 1169.45 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.956 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.5255 g; szénhidrát 39.455 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.416 g; energia 288.401 kcal; energia 1205.58 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.349 g; fehérje 13.745 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.97485 g; szénhidrát 52.07 g; telített zsírsav 5.6914 g; zsír 12.23 g; energia 375.035 kcal; energia 1567.98 kJ; koleszterin 33.4 mg;
tízórai / C		Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.325 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;			
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) A m a Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.035 g; fehérje 28.762 g; hozzáadott cukor 36.97 g; só 1.5477 g; szénhidrát 125.915 g; telített zsírsav 7.868 g; zsír 23.092 g; energia 833.857 kcal; energia 3485.91 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) élelmi rost 7.581 g; fehérje 25.373 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.20575 g; szénhidrát 72.01 g; telített zsírsav 7.154 g; zsír 26.54 g; energia 631.865 kcal; energia 2641.2 kJ; koleszterin 71.36 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Zöldborsós sertésragu (1;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4.85 g; fehérje 22.326 g; hozzáadott cukor 16.801 g; só 2.305 g; szénhidrát 97.526 g; telített zsírsav 6.782 g; zsír 27.85 g; energia 733.865 kcal; energia 3067.55 kJ; koleszterin 40.8 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Virsi baromfi (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.091 g; fehérje 20.863 g; hozzáadott cukor 1.807 g; só 3.6656 g; szénhidrát 66.694 g; telített zsírsav 5.7902 g; zsír 22.78 g; energia 559.506 kcal; energia 2338.74 kJ; koleszterin 57.63 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 10.151 g; fehérje 28.148 g; hozzáadott cukor 3.0965 g; só 3.85034 g; szénhidrát 66.081 g; telített zsírsav 5.85985 g; zsír 25.4005 g; energia 612.73 kcal; energia 2561.19 kJ; koleszterin 65.2 mg;
uzsonna / A	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 9.38 g; só 1.11 g; szénhidrát 28.62 g; telített zsírsav 1.5613 g; zsír 5.27 g; energia 200.385 kcal; energia 837.606 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.502 g; fehérje 9.846 g; hozzáadott cukor 0.069 g; só 1.17 g; szénhidrát 33.595 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 4.315 g; energia 214.973 kcal; energia 899.387 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) élelmi rost 2.4 g; fehérje 9.766 g; só 1.78562 g; szénhidrát 29.95 g; telített zsírsav 2.5263 g; zsír 8.4961 g; energia 236.623 kcal; energia 989.071 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 10.6 g; só 1.379 g; szénhidrát 29.2 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.49 g; energia 245.781 kcal; energia 1027.36 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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