

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.01.15 - 2024.01.21

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
tízórai / A		Citromos tea (1;12;) Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.487 g; fehérje 11.041 g; hozzáadott cukor 9.05 g; só 1.722 g; szénhidrát 43.336 g; telített zsírsav 1.151 g; zsír 3.004 g; energia 246.254 kcal; energia 1029.35 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 0.29543 g; szénhidrát 53.5774 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 345.266 kcal; energia 1443.51 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 6.13 g; hozzáadott cukor 18.852 g; só 1.309 g; szénhidrát 52.5 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 273.368 kcal; energia 1142.68 kJ; koleszterin 0.2 mg;	
tízórai / B					Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
tízórai / C	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.36 g; só 0.96825 g; szénhidrát 40.94 g; telített zsírsav 5.6746 g; zsír 12.08 g; energia 327.4 kcal; energia 1368.86 kJ; koleszterin 33.4 mg;				
ebéd / B	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 8.998 g; fehérje 22.707 g; só 3.505 g; szénhidrát 89.036 g; telített zsírsav 4.34 g; zsír 21.382 g; energia 646.566 kcal; energia 2702.62 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.046 g; élelmi rost 22.54 g; fehérje 36.561 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 3.3215 g; szénhidrát 108.644 g; telített zsírsav 6.81 g; zsír 26.909 g; energia 827.455 kcal; energia 3458.82 kJ; koleszterin 99.62 mg;	Sió almálé 100% Olasz zöldséges csirkemelcsíkok (1;8;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) élelmi rost 11.161 g; fehérje 27.114 g; só 1.57225 g; szénhidrát 93.893 g; telített zsírsav 1.3525 g; zsír 10.616 g; energia 590.621 kcal; energia 2467.48 kJ; koleszterin 43.2 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.17 g; fehérje 23.006 g; só 2.141 g; szénhidrát 51.465 g; telített zsírsav 10.667 g; zsír 33.061 g; energia 586.625 kcal; energia 2452.09 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Tojásos zöldségrizottó (3;10;12;) Reszelt sajt (7;) Alm a élelmi rost 10.154 g; fehérje 25.304 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 2.0317 g; szénhidrát 90.672 g; telített zsírsav 6.9002 g; zsír 24.185 g; energia 690.435 kcal; energia 2888.03 kJ; koleszterin 301.88 mg;
uzsonna / A	Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 5.78 g; só 1.1641 g; szénhidrát 30.03 g; telített zsírsav 5.3102 g; zsír 8.27 g; energia 218.71 kcal; energia 914.214 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.0155 g; fehérje 8.01362 g; só 1.51986 g; szénhidrát 30.2354 g; telített zsírsav 3.03839 g; zsír 6.29486 g; energia 210.658 kcal; energia 880.554 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 8.74 g; só 1.2875 g; szénhidrát 31.14 g; telített zsírsav 2.52024 g; zsír 8.26 g; energia 235.935 kcal; energia 986.732 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Libazsír (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.33 g; fehérje 6.35 g; só 0.70525 g; szénhidrát 31.6 g; telített zsírsav 3.19164 g; zsír 11 g; energia 252.083 kcal; energia 1053.77 kJ; koleszterin 10.7 mg;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) élelmi rost 0.7905 g; fehérje 2.90875 g; só 1.13535 g; szénhidrát 14.4285 g; telített zsírsav 3.39605 g; zsír 12.86 g; energia 185.95 kcal; energia 777.374 kJ; koleszterin 10.783 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek