

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

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

2024.01.22 - 2024.01.28

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
tízórai / A	Forralt 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 5.6744 g; zsír 12.08 g; energia 327.4 kcal; energia 1368.86 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.064 g; fehérje 9.836 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.935 g; szénhidrát 40.83 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.442 g; energia 280.495 kcal; energia 1172.48 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.309 g; fehérje 9.603 g; hozzáadott cukor 9.046 g; só 2.041 g; szénhidrát 42.512 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.399 g; energia 268.165 kcal; energia 1120.93 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 4.215 g; fehérje 8.58 g; hozzáadott cukor 8.047 g; só 1.0385 g; szénhidrát 40.636 g; telített zsírsav 1.282 g; zsír 3.182 g; energia 227.095 kcal; energia 949.317 kJ; koleszterin 4.485 mg;
ebéd / B	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;) Am a cukor 12.24 g; élelmi rost 7.262 g; fehérje 13.718 g; hozzáadott cukor 15.485 g; só 3.4647 g; szénhidrát 111.362 g; telített zsírsav 4.721 g; zsír 20.074 g; energia 687.636 kcal; energia 2883.24 kJ; koleszterin 16.8 mg;		Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Sóska mártás (1;7;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 10.147 g; fehérje 20.559 g; hozzáadott cukor 11.997 g; só 2.756 g; szénhidrát 79.26 g; telített zsírsav 7.109 g; zsír 24.426 g; energia 629.543 kcal; energia 2631.45 kJ; koleszterin 73.14 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 6.976 g; fehérje 29.078 g; hozzáadott cukor 4.81 g; só 2.5775 g; szénhidrát 74.047 g; telített zsírsav 10.6613 g; zsír 31.131 g; energia 696.846 kcal; energia 2912.82 kJ; koleszterin 62.64 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Csiki aprópecsenye (1;3;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 20.555 g; fehérje 33.633 g; só 2.481 g; szénhidrát 94.45 g; telített zsírsav 7.126 g; zsír 30.617 g; energia 773.213 kcal; energia 3232.04 kJ; koleszterin 61.86 mg;
ebéd / C		Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) élelmi rost 5.615 g; fehérje 22.363 g; hozzáadott cukor 2.4975 g; só 3.20584 g; szénhidrát 80.327 g; telített zsírsav 4.09795 g; zsír 16.8275 g; energia 565.7 kcal; energia 2364.63 kJ; koleszterin 64.305 mg;			
uzsonna / A	Zala felvágott Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.98 g; só 1.3875 g; szénhidrát 28.66 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.83 g; energia 218.075 kcal; energia 911.526 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.055 g; fehérje 7.613 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9825 g; szénhidrát 30.67 g; telített zsírsav 1.1606 g; zsír 2.275 g; energia 175.711 kcal; energia 734.92 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.98 g; só 1.2935 g; szénhidrát 30.826 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 10.22 g; energia 264.091 kcal; energia 1103.97 kJ; koleszterin 20.2 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;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Am a élelmi rost 5.59 g; fehérje 1.88 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.092575 g; szénhidrát 23.5 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.48 g; energia 135.903 kcal; energia 568.084 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek