

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Iskola

2024.01.29 - 2024.02.04

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / A	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.175 g; fehérje 13.325 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.47275 g; szénhidrát 52.91 g; telített zsírsav 5.6914 g; zsír 11.69 g; energia 371.855 kcal; energia 1554.62 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 10.216 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.408 g; szénhidrát 41.025 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 7.726 g; energia 276.471 kcal; energia 1155.64 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.663 g; hozzáadott cukor 8.3945 g; só 1.363 g; szénhidrát 40.61 g; telített zsírsav 1.2016 g; zsír 2.487 g; energia 221.106 kcal; energia 924.225 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Forralt 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 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.846 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.575 g; szénhidrát 41.735 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.486 g; energia 272.651 kcal; energia 1139.68 kJ; koleszterin 28.8 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Am a élelmi rost 10.417 g; fehérje 18.037 g; hozzáadott cukor 20.979 g; só 3.1347 g; szénhidrát 112.421 g; telített zsírsav 3.724 g; zsír 20.785 g; energia 715.18 kcal; energia 2989.44 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Temesvári sertésragu (1;7;9;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4.656 g; fehérje 18.943 g; só 2.119 g; szénhidrát 66.336 g; telített zsírsav 8.684 g; zsír 32.179 g; energia 634.992 kcal; energia 2654.24 kJ; koleszterin 51.611 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 8.417 g; fehérje 26.771 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.35728 g; szénhidrát 69.647 g; telített zsírsav 4.9459 g; zsír 23.804 g; energia 605.262 kcal; energia 2529.99 kJ; koleszterin 58.5 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.046 g; élelmi rost 10.529 g; fehérje 23.586 g; hozzáadott cukor 9.599 g; só 3.728 g; szénhidrát 85.986 g; telített zsírsav 5.819 g; zsír 25.048 g; energia 668.602 kcal; energia 2794.79 kJ; koleszterin 62.34 mg;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;) Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 9.027 g; fehérje 22.321 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 1.25025 g; szénhidrát 88.144 g; telített zsírsav 8.6075 g; zsír 25.394 g; energia 675.423 kcal; energia 2828.47 kJ; koleszterin 22.68 mg;
uzsonna / A	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.11885 g; fehérje 10.3501 g; só 1.38179 g; szénhidrát 24.9656 g; telített zsírsav 3.8717 g; zsír 9.1441 g; energia 224.628 kcal; energia 938.951 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.3525 g; fehérje 8.3744 g; hozzáadott cukor 0.062 g; só 1.1746 g; szénhidrát 31.9034 g; telített zsírsav 1.412 g; zsír 3.7303 g; energia 195.922 kcal; energia 818.942 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 5.91085 g; fehérje 8.0801 g; só 1.11669 g; szénhidrát 24.6956 g; telített zsírsav 2.39874 g; zsír 7.9341 g; energia 203.477 kcal; energia 850.541 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.7 g; só 1.7684 g; szénhidrát 33.346 g; telített zsírsav 1.2419 g; zsír 4.4 g; energia 216.459 kcal; energia 904.804 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 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