

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.02.05 - 2024.02.11

Étkezés / Menü	Hétfő 02.05	Kedd 02.06	Szerda 02.07	Csütörtök 02.08	Péntek 02.09
tízórai / A	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.695 g; hozzáadott cukor 9.4915 g; só 0.786464 g; szénhidrát 49.024 g; telített zsírsav 3.79265 g; zsír 8.2575 g; energia 322.666 kcal; energia 1349 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.054 g; fehérje 8.963 g; hozzáadott cukor 8.054 g; só 1.592 g; szénhidrát 41.645 g; telített zsírsav 1.48 g; zsír 3.026 g; energia 231.218 kcal; energia 966.488 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.273 g; fehérje 5.806 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.1945 g; szénhidrát 39.975 g; telített zsírsav 5.3242 g; zsír 8.276 g; energia 260.473 kcal; energia 1089.23 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.83115 g; fehérje 13.5345 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.13425 g; szénhidrát 41.997 g; telített zsírsav 3.5298 g; zsír 6.3 g; energia 280.101 kcal; energia 1171.08 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Forralt tej (7;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.9 g; fehérje 13.345 g; só 1.7825 g; szénhidrát 44.929 g; telített zsírsav 2.706 g; zsír 10.652 g; energia 330.609 kcal; energia 1382.21 kJ; koleszterin 17.54 mg;
ebéd / B	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13;) Porcukor cukor 14 g; élelmi rost 3.44 g; fehérje 21.983 g; hozzáadott cukor 19.99 g; só 2.06515 g; szénhidrát 115.87 g; telített zsírsav 3.125 g; zsír 14.292 g; energia 691.879 kcal; energia 2910 kJ; koleszterin 207.375 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekekkel (10;12;) élelmi rost 5.498 g; fehérje 21.439 g; só 3.001 g; szénhidrát 75.876 g; telített zsírsav 9.166 g; zsír 31.507 g; energia 676.384 kcal; energia 2827.26 kJ; koleszterin 67.08 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt baromfivirslí (9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Am a élelmi rost 15.806 g; fehérje 37.492 g; hozzáadott cukor 1.399 g; só 2.7047 g; szénhidrát 99.037 g; telített zsírsav 6.241 g; zsír 27.116 g; energia 796.851 kcal; energia 3330.88 kJ; koleszterin 61.275 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 13.035 g; fehérje 25.555 g; hozzáadott cukor 10.389 g; só 2.066 g; szénhidrát 88.019 g; telített zsírsav 4.981 g; zsír 20.404 g; energia 625.041 kcal; energia 2612.68 kJ; koleszterin 60.9 mg;	Reszelttészta leves (1;3;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 9.136 g; fehérje 23.118 g; hozzáadott cukor 1.314 g; só 4.012 g; szénhidrát 85.501 g; telített zsírsav 6.306 g; zsír 35.494 g; energia 762.186 kcal; energia 3185.9 kJ; koleszterin 27.52 mg;
uzsonna / A	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.086 g; fehérje 8.8 g; só 1.25865 g; szénhidrát 30.82 g; telített zsírsav 2.51444 g; zsír 8.26 g; energia 233.915 kcal; energia 977.844 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.95 g; fehérje 8.9722 g; só 0.749995 g; szénhidrát 31.1166 g; telített zsírsav 1.1578 g; zsír 4.6238 g; energia 203.012 kcal; energia 848.663 kJ; koleszterin 8.55 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.16 g; só 1.8 g; szénhidrát 31.54 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.08 g; energia 236.653 kcal; energia 989.184 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Pritamin paprika élelmi rost 4.14 g; fehérje 11.958 g; só 1.2875 g; szénhidrát 31.506 g; telített zsírsav 4.7079 g; zsír 10.26 g; energia 267.441 kcal; energia 1117.97 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1131 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71819 g; szénhidrát 25.3256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6591 g; energia 158.741 kcal; energia 663.535 kJ; koleszterin 7.84999 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek