

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.02.12 - 2024.02.18

Étkezés / Menü	Hétfő 02.12	Kedd 02.13	Szerda 02.14	Csütörtök 02.15	Péntek 02.16
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.733 g; fehérje 5.666 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.1625 g; szénhidrát 38.855 g; telített zsírsav 5.3102 g; zsír 8.236 g; energia 254.073 kcal; energia 1062.03 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.112 g; fehérje 9.436 g; hozzáadott cukor 8.061 g; só 1.665 g; szénhidrát 41.555 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 3.817 g; energia 241.012 kcal; energia 1008.17 kJ; koleszterin 97.2 mg;		Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 4.064 g; fehérje 8.403 g; hozzáadott cukor 12.542 g; só 0.9125 g; szénhidrát 44.926 g; telített zsírsav 1.26 g; zsír 3.145 g; energia 243.763 kcal; energia 1018.98 kJ; koleszterin 4.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 6.35385 g; fehérje 13.0251 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.82954 g; szénhidrát 46.4056 g; telített zsírsav 5.5839 g; zsír 11.9241 g; energia 346.625 kcal; energia 1449.16 kJ; koleszterin 33.4 mg;
tízórai / C			Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890757 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22578 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;		
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Alma élelmi rost 9.835 g; fehérje 24.756 g; hozzáadott cukor 37.669 g; só 1.67258 g; szénhidrát 120.942 g; telített zsírsav 4.234 g; zsír 14.335 g; energia 718.044 kcal; energia 3001.68 kJ; koleszterin 54.835 mg;		Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 23.768 g; fehérje 40.209 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.64375 g; szénhidrát 87.989 g; telített zsírsav 10.306 g; zsír 40.034 g; energia 877.862 kcal; energia 3669.49 kJ; koleszterin 94.61 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 7.236 g; fehérje 30.931 g; hozzáadott cukor 7.002 g; só 2.648 g; szénhidrát 83.68 g; telített zsírsav 5.6902 g; zsír 20.201 g; energia 647.513 kcal; energia 2706.6 kJ; koleszterin 72.58 mg;	GombakréMLEves (1;7;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 10.739 g; fehérje 26.805 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.016 g; szénhidrát 56.614 g; telített zsírsav 9.746 g; zsír 41.15 g; energia 695.945 kcal; energia 2909.06 kJ; koleszterin 52.8 mg;
ebéd / C		Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Üstös káposzta (1;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.17 g; fehérje 20.004 g; só 3.99775 g; szénhidrát 60.678 g; telített zsírsav 7.197 g; zsír 23.244 g; energia 535.515 kcal; energia 2238.52 kJ; koleszterin 48.255 mg;			
uzsonna / A	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.74 g; só 1.023 g; szénhidrát 30.06 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 6 g; energia 218.225 kcal; energia 912.24 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 11.82 g; só 1.7866 g; szénhidrát 32.34 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.78 g; energia 265.925 kcal; energia 1111.57 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.05 g; só 1.5335 g; szénhidrát 30.556 g; telített zsírsav 3.9852 g; zsír 9.41 g; energia 251.942 kcal; energia 1053.19 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 8.92 g; só 2.172 g; szénhidrát 32.6 g; telített zsírsav 3.4363 g; zsír 10.3 g; energia 260.993 kcal; energia 1091.4 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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