

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.02.19 - 2024.02.25

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>02.19  | Kedd<br>02.20  | Szerda<br>02.21   | Csütörtök<br>02.22   | Péntek<br>02.23  |
|--------------------|---|--|---|--|--|
| <b>tízórai / A</b> | Tejszínhabos kakaó (1;5;6;7;8;)<br>kuglóf (1;3;6;7;)<br><br>élelmi rost 4.07428 g; fehérje 13.7052 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 0.26843 g; szénhidrát 64.2444 g; telített zsírsav 6.07048 g; zsír 11.7348 g; energia 419.426 kcal; energia 1753.13 kJ; koleszterin 52.5 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>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;   | Forralt tej (7;)<br>Rozsos zsemle (1;6;7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.3001 g; só 0.92019 g; szénhidrát 34.9156 g; telített zsírsav 2.6508 g; zsír 7.2741 g; energia 255.485 kcal; energia 1068.18 kJ; koleszterin 10.6 mg;   | Citromos tea (1;12;)<br>Házi sonkakrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br><br>élelmi rost 4.293 g; fehérje 11.087 g; hozzáadott cukor 9.05 g; só 1.2435 g; szénhidrát 41.7 g; telített zsírsav 1.149 g; zsír 3.56 g; energia 245.232 kcal; energia 1025.13 kJ; koleszterin 17.535 mg;  | Gyümölcs tea (12;)<br>Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 4.609 g; fehérje 8.82 g; hozzáadott cukor 8.047 g; só 1.0401 g; szénhidrát 41.236 g; telített zsírsav 1.282 g; zsír 3.242 g; energia 231.013 kcal; energia 965.697 kJ; koleszterin 4.485 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Legényfogóleves sertéshúsból (1;3;7;9;10;12;)<br>Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;)<br>Barack lekvár (12;)<br><br>Am a<br><br>élelmi rost 7.268 g; fehérje 28.466 g; hozzáadott cukor 10.867 g; só 3.5867 g; szénhidrát 150.496 g; telített zsírsav 7.084 g; zsír 26.138 g; energia 958.156 kcal; energia 4005.08 kJ; koleszterin 129.255 mg; | Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;)<br>Főtt baromfivirslí (9;10;)<br>Finomfőzelék (1;7;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Fánk (1;3;5;6;7;8;12;)<br><br>élelmi rost 12.287 g; fehérje 26.475 g; hozzáadott cukor 1.414 g; só 3.67037 g; szénhidrát 66.954 g; telített zsírsav 4.318 g; zsír 20.745 g; energia 565.074 kcal; energia 2362.13 kJ; koleszterin 75.058 mg; | Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)<br><br>Vadas sertésragu (1;7;8;9;10;12;)<br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>élelmi rost 4.682 g; fehérje 24.657 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 2.207 g; szénhidrát 87.88 g; telített zsírsav 11.717 g; zsír 45.37 g; energia 863.922 kcal; energia 3611.17 kJ; koleszterin 137.61 mg; | Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;)<br><br>Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;)<br>Paradicsomos burgonyafőzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Félbarna kenyér (1;6;7;)<br><br>cukor 0.046 g; élelmi rost 11.137 g; fehérje 25.636 g; hozzáadott cukor 14.004 g; só 4.03 g; szénhidrát 118.076 g; telített zsírsav 5.611 g; zsír 22.423 g; energia 783.613 kcal; energia 3275.49 kJ; koleszterin 62.34 mg; | Magyaros lencseleves (1;3;7;8;9;10;12;)<br>Parajos penne (1;3;6;7;10;12;)<br>Reszelt sajt (7;)<br><br>élelmi rost 11.705 g; fehérje 37.686 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.2375 g; szénhidrát 108.154 g; telített zsírsav 10.7223 g; zsír 38.864 g; energia 938.106 kcal; energia 3921.26 kJ; koleszterin 51.176 mg;     |
| <b>uzsonna / A</b> | Sertéspárizsi (1;6;7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Jégcsapretek<br>élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.82 g; só 1.2635 g; szénhidrát 30.546 g; telített zsírsav 2.51224 g; zsír 8.24 g; energia 232.357 kcal; energia 971.332 kJ; koleszterin 15.2 mg;   | Sajtszelet (7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>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;   | Zala felvágott<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Lilahagyma (12;)<br><br>élelmi rost 4.33 g; fehérje 9.58 g; só 1.305 g; szénhidrát 31.76 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.58 g; energia 243.831 kcal; energia 1019.25 kJ; koleszterin 15.2 mg;  | Kockasajt (7;)<br>Kifli (1;6;7;)<br>Rágórépa (12;)<br><br>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;  | Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;)<br><br>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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek