

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Általános iskola

2024.02.26 - 2024.03.03

Étkezés / Menü	Hétfő 02.26	Kedd 02.27	Szerda 02.28	Csütörtök 02.29	Péntek 03.01
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Forralt tej (7;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;)	Tejeskávé (1;5;7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika
	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;	élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890756 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	élelmi rost 3.175 g; fehérje 13.065 g; hozzáadott cukor 24.592 g; só 1.5737 g; szénhidrát 68.75 g; telített zsírsav 2.7753 g; zsír 7.19 g; energia 393.782 kcal; energia 1646.27 kJ; koleszterin 10.6 mg;	élelmi rost 4.706 g; fehérje 9.49 g; hozzáadott cukor 9.053 g; só 1.1395 g; szénhidrát 42.99 g; telített zsírsav 1.499 g; zsír 3.641 g; energia 245.677 kcal; energia 1027.43 kJ; koleszterin 5.25 mg;	élelmi rost 6.11885 g; fehérje 11.2901 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.14179 g; szénhidrát 33.4156 g; telített zsírsav 4.595 g; zsír 9.9561 g; energia 269.994 kcal; energia 1128.58 kJ; koleszterin 20.2 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Tejfőlös túró (7;) Metélt tészta (1;3;)	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Fokhagymakrémeleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) Alma	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Temesvári sertésragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;)	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Tejszínes halragu (1;4;5;6;7;8;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;)
	élelmi rost 18.714 g; fehérje 41.509 g; hozzáadott cukor 0.011 g; só 2.13 g; szénhidrát 127.848 g; telített zsírsav 10.288 g; zsír 41.66 g; energia 1055.89 kcal; energia 4420.84 kJ; koleszterin 50.28 mg;	élelmi rost 12.434 g; fehérje 28.794 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 1.861 g; szénhidrát 74.803 g; telített zsírsav 3.298 g; zsír 16.656 g; energia 572.36 kcal; energia 2394.6 kJ; koleszterin 272.709 mg;	élelmi rost 9.458 g; fehérje 22.594 g; hozzáadott cukor 2.4975 g; só 3.13291 g; szénhidrát 91.502 g; telített zsírsav 3.99895 g; zsír 17.1515 g; energia 616.903 kcal; energia 2578.64 kJ; koleszterin 52.425 mg;	élelmi rost 13.559 g; fehérje 24.481 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.01 g; szénhidrát 79.559 g; telített zsírsav 8.673 g; zsír 32.454 g; energia 692.888 kcal; energia 2896.27 kJ; koleszterin 51.611 mg;	élelmi rost 10.621 g; fehérje 23.997 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 2.269 g; szénhidrát 71.276 g; telített zsírsav 6.08 g; zsír 21.696 g; energia 584.075 kcal; energia 2441.39 kJ; koleszterin 58.08 mg;
uzsonna / A	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)
	élelmi rost 1.909 g; fehérje 9.62 g; só 1.1116 g; szénhidrát 29.22 g; telített zsírsav 1.5613 g; zsír 5.33 g; energia 204.303 kcal; energia 853.986 kJ; koleszterin 17.2 mg;	élelmi rost 3.091 g; fehérje 9.022 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.867 g; szénhidrát 33.613 g; telített zsírsav 2.096 g; zsír 5.388 g; energia 219.905 kcal; energia 919.205 kJ; koleszterin 16.32 mg;	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;	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;	élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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