

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.03.11 - 2024.03.17

Étkezés / Menü	Hétfő 03.11	Kedd 03.12	Szerda 03.13	Csütörtök 03.14	Péntek 03.15
<b>tízórai / A</b>	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.12 g; fehérje 12.88 g; hozzáadott cukor 5.43 g; só 1.5695 g; szénhidrát 48.47 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.1 g; energia 310.892 kcal; energia 1299.79 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 1.701 g; fehérje 9.12 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.002 g; szénhidrát 37.24 g; telített zsírsav 2.0083 g; zsír 7.472 g; energia 255.624 kcal; energia 1069.53 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;)  élelmi rost 3.17728 g; fehérje 12.9552 g; hozzáadott cukor 14.386 g; só 0.29943 g; szénhidrát 55.9474 g; telített zsírsav 4.14148 g; zsír 8.2938 g; energia 351.857 kcal; energia 1471.06 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 4.682 g; fehérje 6.851 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.0151 g; szénhidrát 41.254 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.198 g; energia 268.154 kcal; energia 1120.95 kJ; koleszterin 7.14 mg;	
<b>ebéd / B</b>	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 21.991 g; fehérje 37.57 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.603 g; szénhidrát 77.751 g; telített zsírsav 9.283 g; zsír 35.393 g; energia 784.096 kcal; energia 3277.53 kJ; koleszterin 58.38 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Főtt burgonya (12;)  élelmi rost 11.523 g; fehérje 24.462 g; só 2.688 g; szénhidrát 73.972 g; telített zsírsav 8.548 g; zsír 29.135 g; energia 666.115 kcal; energia 2784.32 kJ; koleszterin 129.6 mg;	Tejfölös karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Magyaros spagetti (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)  élelmi rost 7.611 g; fehérje 25.451 g; hozzáadott cukor 2.4975 g; só 3.07684 g; szénhidrát 82.608 g; telített zsírsav 8.50695 g; zsír 31.6205 g; energia 720.84 kcal; energia 3013.13 kJ; koleszterin 59.59 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;) Znaimi szárnyastokány (1;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;)  élelmi rost 12.682 g; fehérje 25.365 g; hozzáadott cukor 1.206 g; só 2.192 g; szénhidrát 81.113 g; telített zsírsav 4.498 g; zsír 20.046 g; energia 591.619 kcal; energia 2472.95 kJ; koleszterin 57.063 mg;	
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) Jégcsapretek  élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.62 g; só 1.3805 g; szénhidrát 29.386 g; telített zsírsav 4.6535 g; zsír 9.49 g; energia 246.251 kcal; energia 1029.33 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka Kedvenc ízek 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 218.215 kcal; energia 912.24 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 4.33 g; fehérje 8.84 g; só 1.26 g; szénhidrát 31.68 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 8.24 g; energia 237.451 kcal; energia 992.62 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;)  élelmi rost 1.22715 g; fehérje 6.4385 g; só 0.86825 g; szénhidrát 23.237 g; telített zsírsav 1.6968 g; zsír 2.953 g; energia 145.95 kcal; energia 610.172 kJ; koleszterin 9.5 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