

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.03.18 - 2024.03.24

Étkezés / Menü	Hétfő 03.18	Kedd 03.19	Szerda 03.20	Csütörtök 03.21	Péntek 03.22
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;)  Rozsos zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.83135 g; fehérje 8.42372 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.28595 g; szénhidrát 33.591 g; telített zsírsav 2.98589 g; zsír 6.66096 g; energia 229.387 kcal; energia 958.836 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Vaníliás tej (1;7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.5 g; hozzáadott cukor 5.995 g; só 1.0525 g; szénhidrát 45.095 g; telített zsírsav 1.753 g; zsír 3.35 g; energia 257.691 kcal; energia 1077.41 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.282 g; fehérje 9.952 g; hozzáadott cukor 9.025 g; só 1.935 g; szénhidrát 42.075 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.466 g; energia 286.559 kcal; energia 1197.82 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.544 g; fehérje 13.136 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.566 g; szénhidrát 50.18 g; telített zsírsav 2.9633 g; zsír 7.447 g; energia 321.759 kcal; energia 1345.21 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.799 g; fehérje 8.776 g; hozzáadott cukor 12.543 g; só 0.9175 g; szénhidrát 44.353 g; telített zsírsav 1.241 g; zsír 3.047 g; energia 241.539 kcal; energia 1009.68 kJ; koleszterin 4.095 mg;
<b>ebéd / B</b>	Palócleves sertéshúsból (1;7;10;12;) Dejós szórás (1;5;8;11;)  Metélt főtt tészta (1;3;) élelmi rost 9.811 g; fehérje 28.935 g; hozzáadott cukor 31.476 g; só 1.396 g; szénhidrát 125.046 g; telített zsírsav 7.191 g; zsír 34.683 g; energia 933.539 kcal; energia 3902.18 kJ; koleszterin 41.16 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütvé (1;3;6;7;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.763 g; fehérje 17.061 g; hozzáadott cukor 1.208 g; só 3.7735 g; szénhidrát 70.17 g; telített zsírsav 2.123 g; zsír 14.606 g; energia 484.815 kcal; energia 2026.65 kJ; koleszterin 2.814 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 12.046 g; fehérje 22.855 g; hozzáadott cukor 4.011 g; só 4.08978 g; szénhidrát 89.205 g; telített zsírsav 4.719 g; zsír 18.764 g; energia 625.752 kcal; energia 2615.63 kJ; koleszterin 72.461 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;)  Zöldséges csirke ragu (1;9;10;12;) Kuszkusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 8.328 g; fehérje 30.575 g; só 2.9505 g; szénhidrát 82.957 g; telített zsírsav 4.757 g; zsír 19.856 g; energia 644.158 kcal; energia 2692.62 kJ; koleszterin 51.384 mg;	Almalé 100% Sajtos-tejfölös sült csirkemell (1;6;7;10;) Kukoricás rizs (12;)  élelmi rost 3.257 g; fehérje 25.843 g; só 1.738 g; szénhidrát 96.693 g; telített zsírsav 6.474 g; zsír 22.598 g; energia 700.751 kcal; energia 2928.87 kJ; koleszterin 62.4 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.98 g; só 1.2935 g; szénhidrát 30.826 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 10.22 g; energia 264.091 kcal; energia 1103.97 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 9.4 g; só 1.8016 g; szénhidrát 32.14 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.14 g; energia 240.571 kcal; energia 1005.56 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 9.36 g; só 1.43438 g; szénhidrát 31.145 g; telített zsírsav 2.8483 g; zsír 9.435 g; energia 249.076 kcal; energia 1041.65 kJ; koleszterin 13.85 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.33 g; fehérje 10.9 g; só 1.2654 g; szénhidrát 33.04 g; telített zsírsav 1.2359 g; zsír 4.88 g; energia 220.815 kcal; energia 923.068 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Pizzás párna (1;3;6;7;12;)  só 1.55 g;

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek