

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

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

2024.04.08 - 2024.04.14

Étkezés / Menü	Hétfő 04.08	Kedd 04.09	Szerda 04.10	Csütörtök 04.11	Péntek 04.12
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Hot dog (1;6;7;9;10;) Ketchup (1;9;) élelmi rost 1.783 g; fehérje 13.868 g; hozzáadott cukor 10.391 g; só 2.099 g; szénhidrát 41.957 g; telített zsírsav 2.567 g; zsír 9.752 g; energia 313.213 kcal; energia 1309.24 kJ; koleszterin 45 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 6.73 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.575 g; szénhidrát 40.49 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.462 g; energia 266.587 kcal; energia 1114.34 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.3795 g; fehérje 8.03962 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.55026 g; szénhidrát 40.1804 g; telített zsírsav 3.05239 g; zsír 6.30086 g; energia 252.421 kcal; energia 1055.57 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	
tízórai / B					Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.1 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.0692 g; szénhidrát 56.78 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.58 g; energia 349.327 kcal; energia 1460.51 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / B	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;) cukor 14.96 g; élelmi rost 3.79 g; fehérje 21.744 g; hozzáadott cukor 15.485 g; só 3.033 g; szénhidrát 122.443 g; telített zsírsav 4.916 g; zsír 23.035 g; energia 791.825 kcal; energia 3320.74 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Bakonyi szárnyasragu (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 5.178 g; fehérje 24.429 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.352 g; szénhidrát 81.292 g; telített zsírsav 6.134 g; zsír 24.266 g; energia 646.001 kcal; energia 2700.29 kJ; koleszterin 83.621 mg;		Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;) Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.42 g; élelmi rost 8.725 g; fehérje 21.916 g; hozzáadott cukor 2.804 g; só 1.793 g; szénhidrát 83.01 g; telített zsírsav 5.798 g; zsír 32.715 g; energia 724.846 kcal; energia 3027.47 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 23.88 mg;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Bolognai húsmentes lasagne (1;3;7;9;10;12;) cukor 1.644 g; élelmi rost 3.984 g; fehérje 25.128 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.1375 g; szénhidrát 67.836 g; telített zsírsav 10.2199 g; zsír 29.476 g; energia 642.348 kcal; energia 2706.76 kJ; koleszterin 41.088 mg;
ebéd / C			Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Barbecue sertésragu (8;10;12;) Zöldséges kuskusz (1;5;7;10;12;) Alma élelmi rost 8.838 g; fehérje 27.663 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 2.2287 g; szénhidrát 82.909 g; telített zsírsav 9.528 g; zsír 37.796 g; energia 792.637 kcal; energia 3313.25 kJ; koleszterin 125.769 mg;		
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 12 g; só 1.2871 g; szénhidrát 30.9 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.26 g; energia 265.187 kcal; energia 1108.55 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.086 g; fehérje 10.94 g; só 1.02615 g; szénhidrát 30.86 g; telített zsírsav 1.6245 g; zsír 6.04 g; energia 222.595 kcal; energia 930.552 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 11.03 g; só 1.532 g; szénhidrát 30.37 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.41 g; energia 251.472 kcal; energia 1051.22 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.78 g; só 2.14 g; szénhidrát 31.48 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.26 g; energia 254.593 kcal; energia 1064.2 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 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