

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

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

2024.04.15 - 2024.04.21

Étkezés / Menü	Hétfő 04.15	Kedd 04.16	Szerda 04.17	Csütörtök 04.18	Péntek 04.19
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.508 g; fehérje 6.431 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.513 g; szénhidrát 42.094 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 7.658 g; energia 264.974 kcal; energia 1107.59 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.144 g; fehérje 12.045 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.1591 g; szénhidrát 50.27 g; telített zsírsav 2.7203 g; zsír 7 g; energia 313.69 kcal; energia 1311.49 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Forralt tej (7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 5.994 g; só 0.29443 g; szénhidrát 45.4174 g; telített zsírsav 4.12448 g; zsír 8.2038 g; energia 308.14 kcal; energia 1288.33 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.615 g; fehérje 7.985 g; hozzáadott cukor 8.047 g; só 1.3435 g; szénhidrát 38.44 g; telített zsírsav 1.294 g; zsír 4.029 g; energia 223.5 kcal; energia 934.234 kJ; koleszterin 15.15 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 4.124 g; fehérje 7.226 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.082 g; szénhidrát 40.635 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.986 g; energia 274.265 kcal; energia 1146.49 kJ; koleszterin 28.8 mg;
ebéd / B	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Am a élelmi rost 6.856 g; fehérje 22.302 g; hozzáadott cukor 30.979 g; só 1.5067 g; szénhidrát 91.362 g; telített zsírsav 4.374 g; zsír 13.826 g; energia 584.374 kcal; energia 2443.03 kJ; koleszterin 222.853 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Füstölthús kockák (6;7;9;10;) Szárzabab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 20.973 g; fehérje 23.784 g; hozzáadott cukor 1.119 g; só 5.4245 g; szénhidrát 81.137 g; telített zsírsav 4.675 g; zsír 20.397 g; energia 606.071 kcal; energia 2533.41 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Tejfölös karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertéshúsrizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 5.317 g; fehérje 21.894 g; só 3.115 g; szénhidrát 81.99 g; telített zsírsav 9.47 g; zsír 35.619 g; energia 740.256 kcal; energia 3094.23 kJ; koleszterin 64.89 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 12.879 g; fehérje 22.0592 g; hozzáadott cukor 4.8042 g; só 3.92874 g; szénhidrát 88.541 g; telített zsírsav 3.815 g; zsír 17.139 g; energia 604.052 kcal; energia 2524.95 kJ; koleszterin 47.52 mg;	Zöldségkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Parajos ricottás szósz (1;5;6;7;8;10;12;) Főtt penne tészta (1;3;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 7.368 g; fehérje 23.873 g; hozzáadott cukor 0.032 g; só 2.445 g; szénhidrát 83.114 g; telített zsírsav 18.2992 g; zsír 40.396 g; energia 791.618 kcal; energia 3308.93 kJ; koleszterin 67.28 mg;
uzsonna / A	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.76 g; só 1.2855 g; szénhidrát 30.3 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.2 g; energia 261.269 kcal; energia 1092.17 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 10.47 g; só 0.915 g; szénhidrát 30.5 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.2 g; energia 238.804 kcal; energia 998.256 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.086 g; fehérje 9.54 g; só 1.30365 g; szénhidrát 30.9 g; telített zsírsav 2.5945 g; zsír 8.6 g; energia 240.295 kcal; energia 1004.47 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika 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;	Kakaós csiga (1;3;7;8;11;) cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0.0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfélek; 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