

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.04.29 - 2024.05.05

Étkezés / Menü	Hétfő 04.29	Kedd 04.30	Szerda 05.01	Csütörtök 05.02	Péntek 05.03
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Sajtos kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.44515 g; fehérje 6.5645 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.86825 g; szénhidrát 32.662 g; telített zsírsav 1.6968 g; zsír 2.979 g; energia 185.256 kcal; energia 774.365 kJ; koleszterin 9.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.064 g; fehérje 9.836 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.935 g; szénhidrát 40.83 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.442 g; energia 280.495 kcal; energia 1172.48 kJ; koleszterin 16.968 mg;		Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.955 g; fehérje 13.165 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.0705 g; szénhidrát 51.11 g; telített zsírsav 2.7753 g; zsír 7.67 g; energia 327.612 kcal; energia 1369.74 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (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;
<b>ebéd / B</b>	Scsileves (1;7;9;10;12;)  Darás metélt (1;3;)  Barack lekvár (12;)  élelmi rost 7.638 g; fehérje 22.926 g; hozzáadott cukor 10.874 g; só 1.99 g; szénhidrát 105.676 g; telített zsírsav 8.01 g; zsír 34.139 g; energia 827.938 kcal; energia 3460.76 kJ; koleszterin 41.16 mg;	Tejfölös tavaszi karalábéleves (1;3;7;9;10;12;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;)  élelmi rost 11.58 g; fehérje 23.815 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.962 g; szénhidrát 82.301 g; telített zsírsav 7.924 g; zsír 25.849 g; energia 663.788 kcal; energia 2774.59 kJ; koleszterin 58.15 mg;		Reszelttésztales (1;3;9;10;12;)  Leccsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;)  Párolt rizs (10;12;)  Alm a élelmi rost 9.358 g; fehérje 19.735 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.17658 g; szénhidrát 89.641 g; telített zsírsav 6.929 g; zsír 27.846 g; energia 694.354 kcal; energia 2902.36 kJ; koleszterin 41.85 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Francia rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 8.67 g; fehérje 19.163 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 2.948 g; szénhidrát 81.623 g; telített zsírsav 9.962 g; zsír 26.509 g; energia 649.354 kcal; energia 2714.21 kJ; koleszterin 235.968 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóborka (12;)  élelmi rost 3.126 g; fehérje 11.78 g; só 1.7915 g; szénhidrát 32.08 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.74 g; energia 264.359 kcal; energia 1105.02 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom  élelmi rost 4.086 g; fehérje 8.8 g; só 1.25865 g; szénhidrát 30.82 g; telített zsírsav 2.51444 g; zsír 8.26 g; energia 233.915 kcal; energia 977.844 kJ; koleszterin 15.2 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;	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;)  cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 16.25 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek