

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

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

2024.05.06 - 2024.05.12

Étkezés / Menü	Hétfő 05.06	Kedd 05.07	Szerda 05.08	Csütörtök 05.09	Péntek 05.10
tízórai / A	Tej (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.3001 g; só 0.92019 g; szénhidrát 34.9156 g; telített zsírsav 2.651 g; zsír 7.2741 g; energia 255.485 kcal; energia 1068.18 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.396 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9085 g; szénhidrát 39.585 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.206 g; energia 275.733 kcal; energia 1152.62 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.9 g; fehérje 13.06 g; hozzáadott cukor 5.43 g; só 1.07 g; szénhidrát 47.03 g; telített zsírsav 2.7583 g; zsír 7.58 g; energia 310.154 kcal; energia 1296.77 kJ; koleszterin 10.6 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;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.91 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0755 g; szénhidrát 39.05 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.942 g; energia 265.849 kcal; energia 1111.31 kJ; koleszterin 28.8 mg;
ebéd / B	Húsos karfiollevés (1;3;6;7;9;10;12;13;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Alma élelmi rost 13.729 g; fehérje 25.434 g; só 3.42257 g; szénhidrát 110.314 g; telített zsírsav 7.117 g; zsír 29.177 g; energia 813.853 kcal; energia 3401.88 kJ; koleszterin 53.22 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Póréhagymás sajtos szárnyasragu (1;7;) Bulgur (1;) élelmi rost 11.624 g; fehérje 31.258 g; só 2.8795 g; szénhidrát 81.899 g; telített zsírsav 6.984 g; zsír 28.19 g; energia 691.345 kcal; energia 2889.85 kJ; koleszterin 63.593 mg;	Kerti zöldség leves (1;3;6;7;9;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 7.446 g; fehérje 22.346 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.55478 g; szénhidrát 87.16 g; telített zsírsav 7.483 g; zsír 28.681 g; energia 700.987 kcal; energia 2930.1 kJ; koleszterin 47.6 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 9.707 g; fehérje 27.796 g; hozzáadott cukor 11.204 g; só 3.532 g; szénhidrát 74.312 g; telített zsírsav 9.642 g; zsír 36.478 g; energia 744.766 kcal; energia 3113.11 kJ; koleszterin 93.35 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 12.646 g; fehérje 34.541 g; hozzáadott cukor 2.4975 g; só 4.15034 g; szénhidrát 90.576 g; telített zsírsav 7.14885 g; zsír 43.4585 g; energia 901.735 kcal; energia 3769.21 kJ; koleszterin 102.462 mg;
uzsonna / A	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.16 g; só 1.8 g; szénhidrát 31.54 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.08 g; energia 236.653 kcal; energia 989.184 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.5865 g; fehérje 9.09362 g; só 1.96276 g; szénhidrát 33.6354 g; telített zsírsav 3.10739 g; zsír 6.52486 g; energia 231.718 kcal; energia 969.032 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 2.056 g; fehérje 9.801 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.337 g; szénhidrát 31.175 g; telített zsírsav 1.094 g; zsír 2.824 g; energia 190.463 kcal; energia 796.134 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.086 g; fehérje 11.96 g; só 1.28865 g; szénhidrát 31.1 g; telített zsírsav 4.7107 g; zsír 10.24 g; energia 265.649 kcal; energia 1110.48 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek