

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.05.13 - 2024.05.19

Étkezés / Menü	Hétfő 05.13	Kedd 05.14	Szerda 05.15	Csütörtök 05.16	Péntek 05.17
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 1.919 g; fehérje 9.796 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.619 g; szénhidrát 38.355 g; telített zsírsav 3.9242 g; zsír 8.706 g; energia 272.913 kcal; energia 1140.78 kJ; koleszterin 67.2 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;	Vaníliás tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.4519 g; fehérje 11.8085 g; hozzáadott cukor 10.99 g; só 0.289525 g; szénhidrát 45.6095 g; telített zsírsav 3.7084 g; zsír 7.3365 g; energia 297.041 kcal; energia 1241.93 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Citromos tea (1;12;) Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.02 g; élelmi rost 3.158 g; fehérje 8.366 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.755 g; szénhidrát 41.045 g; telített zsírsav 2.9103 g; zsír 8.526 g; energia 276.114 kcal; energia 1126.75 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 5.95985 g; fehérje 12.4451 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.92519 g; szénhidrát 45.4456 g; telített zsírsav 2.6678 g; zsír 7.3641 g; energia 299.202 kcal; energia 1250.92 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 17.443 g; fehérje 35.465 g; hozzáadott cukor 36.974 g; só 1.779 g; szénhidrát 126.769 g; telített zsírsav 7.852 g; zsír 23.037 g; energia 858.75 kcal; energia 3597.21 kJ; koleszterin 44.038 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Vadas sertésragu (1;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Am a élelmi rost 12.297 g; fehérje 29.376 g; hozzáadott cukor 3.006 g; só 2.45458 g; szénhidrát 105.853 g; telített zsírsav 10.458 g; zsír 39.922 g; energia 908.567 kcal; energia 3797.79 kJ; koleszterin 63.36 mg;	Gombakrémleves (1;7;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.198 g; fehérje 28.385 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.42125 g; szénhidrát 84.607 g; telített zsírsav 4.4935 g; zsír 16.669 g; energia 608.278 kcal; energia 2541.59 kJ; koleszterin 67.56 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Virsi baromfi (9;10;) Burgonyás brokkolífőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.71 g; fehérje 22.846 g; hozzáadott cukor 1.217 g; só 3.0251 g; szénhidrát 62.06 g; telített zsírsav 3.8242 g; zsír 19.26 g; energia 516.762 kcal; energia 2160.17 kJ; koleszterin 46.248 mg;	Tárkonyos zöldségleves (1;7;8;9;10;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) Vitamin saláta édesítőszerekkel (9;10;12;) élelmi rost 4.428 g; fehérje 19.72 g; só 3.208 g; szénhidrát 86.863 g; telített zsírsav 8.352 g; zsír 26.746 g; energia 668.734 kcal; energia 2801.72 kJ; koleszterin 6.6 mg;
uzsonna / A	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.56 g; só 1.5225 g; szénhidrát 31.5 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 5.52 g; energia 218.953 kcal; energia 915.264 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 11.0401 g; só 1.14019 g; szénhidrát 24.6356 g; telített zsírsav 4.595 g; zsír 9.8941 g; energia 232.859 kcal; energia 973.349 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.18 g; só 1.6485 g; szénhidrát 30.566 g; telített zsírsav 3.4283 g; zsír 10.76 g; energia 256.675 kcal; energia 1072.97 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Kockasajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.713 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9521 g; szénhidrát 30.15 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.295 g; energia 173.229 kcal; energia 724.1 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek