

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2024.05.20 - 2024.05.26

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
tízórai / A		Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 12.25 g; só 1.05663 g; szénhidrát 39.7 g; telített zsírsav 7.5528 g; zsír 15.35 g; energia 347.54 kcal; energia 1452.99 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.892 g; fehérje 9.616 g; hozzáadott cukor 8.061 g; só 1.1655 g; szénhidrát 40.115 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 4.297 g; energia 240.274 kcal; energia 1005.15 kJ; koleszterin 97.2 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;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.304 g; fehérje 11.156 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.52865 g; szénhidrát 40.255 g; telített zsírsav 3.9874 g; zsír 9.456 g; energia 292.781 kcal; energia 1223.9 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B		Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Csikóstokány (1;7;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 7.176 g; fehérje 27.289 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.255 g; szénhidrát 71.447 g; telített zsírsav 10.588 g; zsír 36.581 g; energia 728.229 kcal; energia 3044 kJ; koleszterin 93.81 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Szezámagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) Uborkasaláta édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 4.691 g; fehérje 31.707 g; hozzáadott cukor 19.594 g; só 4.093 g; szénhidrát 117.413 g; telített zsírsav 4.545 g; zsír 35.566 g; energia 920.984 kcal; energia 3849.68 kJ; koleszterin 86.862 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 12.93 g; fehérje 34.598 g; hozzáadott cukor 1.414 g; só 1.98 g; szénhidrát 82.542 g; telített zsírsav 5.418 g; zsír 23.58 g; energia 687.198 kcal; energia 2874.54 kJ; koleszterin 282 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Csirkés színes rizottó (9;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 6.295 g; fehérje 29.798 g; hozzáadott cukor 13.987 g; só 1.995 g; szénhidrát 100.245 g; telített zsírsav 8.1072 g; zsír 20.668 g; energia 711.121 kcal; energia 2972.47 kJ; koleszterin 88.25 mg;
uzsonna / A		Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 9.4 g; só 1.8016 g; szénhidrát 32.14 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.14 g; energia 240.565 kcal; energia 1005.56 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;) Delma margarin (7;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 10.6 g; só 1.379 g; szénhidrát 29.2 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.49 g; energia 245.781 kcal; energia 1027.36 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.88 g; só 1.055 g; szénhidrát 31.18 g; telített zsírsav 1.6303 g; zsír 6.04 g; energia 224.625 kcal; energia 939.44 kJ; koleszterin 17.2 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 - 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek