

# Étlap (allergén, élettani érték)

## Általános iskola

2023.09.04 - 2023.09.10

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

Étkezés / Menü	Hétfő 09.04	Kedd 09.05	Szerda 09.06	Csütörtök 09.07	Péntek 09.08
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Delma margarin (7;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.467 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.8478 g; szénhidrát 41.446 g; telített zsírsav 2.3489 g; zsír 8.771 g; energia 288.286 kcal; energia 1205.04 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.489 g; fehérje 16.88 g; só 1.60548 g; szénhidrát 48.88 g; telített zsírsav 6.5007 g; zsír 13.16 g; energia 383.208 kcal; energia 1602.22 kJ; koleszterin 38.6 mg;	Forralt tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 15.5401 g; só 1.18269 g; szénhidrát 40.1756 g; telített zsírsav 2.5145 g; zsír 5.2741 g; energia 271.53 kcal; energia 1135.38 kJ; koleszterin 15.6 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 13.1868 g; só 0.891756 g; szénhidrát 58.6738 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 380.031 kcal; energia 1588.78 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom élelmi rost 4.441 g; fehérje 9.917 g; hozzáadott cukor 9.06 g; só 1.17023 g; szénhidrát 42.345 g; telített zsírsav 1.1743 g; zsír 4.358 g; energia 251.04 kcal; energia 1050.15 kJ; koleszterin 97.2 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Ama Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 12.119 g; fehérje 29.031 g; hozzáadott cukor 37.17 g; só 2.54263 g; szénhidrát 159.176 g; telített zsírsav 6.883 g; zsír 21.534 g; energia 954.99 kcal; energia 3992.11 kJ; koleszterin 50.793 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 10.056 g; fehérje 31.348 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 3.3645 g; szénhidrát 79.506 g; telített zsírsav 11.942 g; zsír 47.24 g; energia 873.877 kcal; energia 3652.86 kJ; koleszterin 69.12 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Vadas sertésragu (1;7;8;9;10;12;) Tejes kiőrlésű főtt tészta (1;3;6;7;) élelmi rost 12.374 g; fehérje 32.671 g; hozzáadott cukor 3.518 g; só 4.041 g; szénhidrát 84.577 g; telített zsírsav 11.967 g; zsír 41.009 g; energia 843.887 kcal; energia 3527.54 kJ; koleszterin 155.82 mg;	Reszelttészta leves (1;3;9;10;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 14.625 g; fehérje 26.023 g; hozzáadott cukor 0.017 g; só 5.2155 g; szénhidrát 99.005 g; telített zsírsav 4.38 g; zsír 18.833 g; energia 677.336 kcal; energia 2831.3 kJ; koleszterin 55.524 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) élelmi rost 7.58 g; fehérje 37.27 g; hozzáadott cukor 3 g; só 4.6144 g; szénhidrát 105.313 g; telített zsírsav 5.26234 g; zsír 40.702 g; energia 941.633 kcal; energia 3936.01 kJ; koleszterin 116.599 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.915 g; fehérje 13.846 g; só 1.68825 g; szénhidrát 31.81 g; telített zsírsav 6.4436 g; zsír 12.338 g; energia 295.072 kcal; energia 1233.4 kJ; koleszterin 30.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 12.82 g; só 1.63375 g; szénhidrát 31.54 g; telített zsírsav 1.8593 g; zsír 6.23 g; energia 234.628 kcal; energia 980.742 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 4.026 g; fehérje 8.75 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.5404 g; szénhidrát 34.796 g; telített zsírsav 1.282 g; zsír 2.79 g; energia 200.493 kcal; energia 838.064 kJ; koleszterin 4.485 mg;	Harcapástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.736 g; fehérje 7.3083 g; só 0.462493 g; szénhidrát 17.9049 g; telített zsírsav 1.5777 g; zsír 5.8857 g; energia 156.15 kcal; energia 653.428 kJ; koleszterin 12.825 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek