

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Általános iskola

2023.09.11 - 2023.09.17

Étkezés / Menü	Hétfő 09.11	Kedd 09.12	Szerda 09.13	Csütörtök 09.14	Péntek 09.15
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.834 g; fehérje 9.144 g; hozzáadott cukor 9.053 g; só 1.0925 g; szénhidrát 41.235 g; telített zsírsav 1.48 g; zsír 3.507 g; energia 234.676 kcal; energia 981.002 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Vaníliás tej (1;7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; hozzáadott cukor 5.995 g; só 1.0281 g; szénhidrát 44.3334 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 263.541 kcal; energia 1101.86 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 16.42 g; só 1.1985 g; szénhidrát 45.88 g; telített zsírsav 3.5723 g; zsír 9.08 g; energia 332.395 kcal; energia 1389.86 kJ; koleszterin 15.8 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.0559 g; fehérje 12.1045 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 0.290525 g; szénhidrát 48.7735 g; telített zsírsav 3.9134 g; zsír 7.6835 g; energia 314.091 kcal; energia 1313.19 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.911 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.0755 g; szénhidrát 40.08 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.943 g; energia 270.045 kcal; energia 1128.85 kJ; koleszterin 28.8 mg;
<b>ebéd / B</b>	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sonkás kocka (1;3;6;7;9;10;12;) Tejföl (7;) Am a élelmi rost 8.241 g; fehérje 24.808 g; hozzáadott cukor 0.006 g; só 2.58188 g; szénhidrát 80.784 g; telített zsírsav 5.705 g; zsír 18.684 g; energia 595.858 kcal; energia 2490.68 kJ; koleszterin 70.016 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 10.067 g; fehérje 20.035 g; hozzáadott cukor 17.999 g; só 3.546 g; szénhidrát 95.311 g; telített zsírsav 5.247 g; zsír 20.646 g; energia 654.312 kcal; energia 2735 kJ; koleszterin 50.46 mg;	Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 7.328 g; fehérje 22.416 g; hozzáadott cukor 5.495 g; só 3.2989 g; szénhidrát 94.825 g; telített zsírsav 10.4313 g; zsír 29.3 g; energia 733.533 kcal; energia 3066.15 kJ; koleszterin 40.8 mg;		Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 11.464 g; fehérje 25.884 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 2.3545 g; szénhidrát 86.684 g; telített zsírsav 4.8094 g; zsír 15.45 g; energia 597.372 kcal; energia 2587.18 kJ; koleszterin 483 mg;
<b>ebéd / C</b>				Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) élelmi rost 23.171 g; fehérje 40.637 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.7875 g; szénhidrát 88.826 g; telített zsírsav 10.247 g; zsír 37.708 g; energia 863.133 kcal; energia 3607.94 kJ; koleszterin 83.321 mg;	
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 14.57 g; só 2.0355 g; szénhidrát 32.426 g; telített zsírsav 6.4946 g; zsír 12.55 g; energia 302.016 kcal; energia 1262.43 kJ; koleszterin 30.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 4.462 g; fehérje 10.017 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.5439 g; szénhidrát 32.547 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.943 g; energia 234.023 kcal; energia 978.28 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.306 g; fehérje 9.184 g; só 1.66835 g; szénhidrát 32.764 g; telített zsírsav 1.9509 g; zsír 7.252 g; energia 234.173 kcal; energia 978.852 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.865 g; fehérje 7.04908 g; só 1.28443 g; szénhidrát 29.7669 g; telített zsírsav 2.06726 g; zsír 4.30324 g; energia 186.888 kcal; energia 781.188 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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