

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Iskola

2023.09.18 - 2023.09.24

| Étkezés / Menü | Hétfő 09.18 | Kedd 09.19 | Szerda 09.20 | Csütörtök 09.21 | Péntek 09.22 |
|--------------------|--|--|--|--|---|
| tízórai / A | Citromos tea (1;12;) Hot dog (1;6;7;9;10;) Ketchup (1;9;) élelmi rost 1.833 g; fehérje 14.078 g; hozzáadott cukor 11.791 g; só 2.314 g; szénhidrát 44.357 g; telített zsírsav 2.572 g; zsír 9.792 g; energia 324.065 kcal; energia 1354.6 kJ; koleszterin 45 mg; | Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg; | Gyümölcs tea (12;) Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.74485 g; fehérje 7.6961 g; hozzáadott cukor 8.006 g; só 0.81719 g; szénhidrát 33.5226 g; telített zsírsav 1.4995 g; zsír 3.5211 g; energia 197.835 kcal; energia 826.941 kJ; koleszterin 7.44 mg; | Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 12.92 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.5687 g; szénhidrát 58.22 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.1 g; energia 350.065 kcal; energia 1463.53 kJ; koleszterin 10.6 mg; | Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.478 g; fehérje 7.166 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.1075 g; szénhidrát 41.415 g; telített zsírsav 5.3792 g; zsír 9.006 g; energia 278.313 kcal; energia 1163.86 kJ; koleszterin 28.8 mg; |
| ebéd / B | Legényfogóleves sertéshúsból (1;3;7;9;10;12;) Mák szórással Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Metélt tészta (1;3;) élelmi rost 15.783 g; fehérje 36.471 g; hozzáadott cukor 38.968 g; só 2.3955 g; szénhidrát 155.84 g; telített zsírsav 11.044 g; zsír 46.547 g; energia 1194.39 kcal; energia 4992.64 kJ; koleszterin 129.255 mg; | Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Üstös káposzta (1;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 11.147 g; fehérje 20.521 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 4.1855 g; szénhidrát 57.507 g; telített zsírsav 6.859 g; zsír 21.911 g; energia 512.175 kcal; energia 2140.98 kJ; koleszterin 70.44 mg; | | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Virsi baromfi (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 11.578 g; fehérje 21.596 g; hozzáadott cukor 2.107 g; só 3.2721 g; szénhidrát 68.797 g; telített zsírsav 5.9152 g; zsír 24.312 g; energia 584.894 kcal; energia 2444.92 kJ; koleszterin 57.63 mg; | |
| ebéd / C | | | Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 6.81 g; fehérje 23.32 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.3875 g; szénhidrát 80.166 g; telített zsírsav 5.037 g; zsír 22.498 g; energia 621.374 kcal; energia 2597.33 kJ; koleszterin 58.5 mg; | | Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Kovászos uborka (1;9;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 7.077 g; fehérje 22.772 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 5.388 g; szénhidrát 100.968 g; telített zsírsav 2.301 g; zsír 22.064 g; energia 700.585 kcal; energia 2928.42 kJ; |
| uzsonna / A | Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.55 g; fehérje 11.82 g; só 1.7895 g; szénhidrát 33.4 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.74 g; energia 269.923 kcal; energia 1128.28 kJ; koleszterin 20.2 mg; | Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.594 g; fehérje 8.384 g; hozzáadott cukor 0.046 g; só 1.575 g; szénhidrát 33.831 g; telített zsírsav 0.849 g; zsír 2.783 g; energia 196.667 kcal; energia 823.011 kJ; koleszterin 64.8 mg; | Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.306 g; fehérje 9.36 g; só 1.80315 g; szénhidrát 32.34 g; telített zsírsav 2.5945 g; zsír 8.12 g; energia 241.027 kcal; energia 1007.5 kJ; koleszterin 15.2 mg; | Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 2.794 g; fehérje 9.396 g; só 1.43097 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 1.35 g; zsír 10.2261 g; energia 259.878 kcal; energia 1086.71 kJ; | 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 - 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