

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.09.25 - 2023.10.01

Étkezés / Menü	Hétfő 09.25	Kedd 09.26	Szerda 09.27	Csütörtök 09.28	Péntek 09.29
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7;) Fatórzs kifli (1;3;5;6;7;8;)  élelmi rost 1.562 g; fehérje 12.3891 g; hozzáadott cukor 2.3976 g; só 0.2665 g; szénhidrát 40.3881 g; telített zsírsav 3.6844 g; zsír 7.9933 g; energia 284.35 kcal; energia 1188.8 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 11.706 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.785 g; szénhidrát 41.165 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.746 g; energia 301.288 kcal; energia 1259.38 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.956 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.1535 g; szénhidrát 47.3 g; telített zsírsav 2.9083 g; zsír 7.197 g; energia 303.181 kcal; energia 1267.56 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 6.88 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.20572 g; szénhidrát 40.76 g; telített zsírsav 5.9796 g; zsír 12.662 g; energia 306.253 kcal; energia 1280.15 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.84 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.5255 g; szénhidrát 38.21 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.392 g; energia 282.337 kcal; energia 1180.24 kJ; koleszterin 67.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Babgulyás (1;3;9;10;12;)  Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  cukor 12.24 g; élelmi rost 16.945 g; fehérje 33.582 g; hozzáadott cukor 15.496 g; só 3.1815 g; szénhidrát 155.268 g; telített zsírsav 5.696 g; zsír 25.522 g; energia 989.455 kcal; energia 4152.14 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Rizsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Csikóstokány (1;7;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6.236 g; fehérje 28.318 g; só 2.394 g; szénhidrát 74.974 g; telített zsírsav 5.376 g; zsír 24.002 g; energia 632.9 kcal; energia 2645.53 kJ; koleszterin 68.07 mg;	Tejfölös karfiolleves zöldséggel (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 5.811 g; fehérje 31.447 g; só 2.4005 g; szénhidrát 59.409 g; telített zsírsav 9.4073 g; zsír 24.201 g; energia 584.896 kcal; energia 2444.86 kJ; koleszterin 442.992 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle kocka (1;6;7;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 7.176 g; fehérje 23.626 g; só 2.535 g; szénhidrát 61.339 g; telített zsírsav 4.338 g; zsír 22.42 g; energia 547.108 kcal; energia 2289.15 kJ; koleszterin 274.992 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;)  Fokhagymás sertéssült (1;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 10.717 g; fehérje 25.969 g; hozzáadott cukor 0.018 g; só 2.1025 g; szénhidrát 67.047 g; telített zsírsav 3.5684 g; zsír 17.026 g; energia 532.456 kcal; energia 2315.84 kJ; koleszterin 54.4 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zöldpaprika élelmi rost 3.663 g; fehérje 10.935 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.7156 g; szénhidrát 33.985 g; telített zsírsav 1.145 g; zsír 3.018 g; energia 208.069 kcal; energia 869.735 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Delma margarin (7;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.48 g; só 1.3605 g; szénhidrát 30.02 g; telített zsírsav 2.5443 g; zsír 8.38 g; energia 234.515 kcal; energia 980.364 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) cukor 0.02 g; élelmi rost 4.26 g; fehérje 8.56 g; só 1.2875 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 2.9243 g; zsír 9.02 g; energia 242.495 kcal; energia 986.732 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 5.78 g; só 1.1641 g; szénhidrát 30.03 g; telített zsírsav 5.3102 g; zsír 8.27 g; energia 218.71 kcal; energia 914.214 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 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, szulfitek; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek