

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.10.02 - 2023.10.08

Étkezés / Menü	Hétfő 10.02	Kedd 10.03	Szerda 10.04	Csütörtök 10.05	Péntek 10.06
<b>tízórai / A</b>	Tej (7;) Kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.66 g; só 1.1525 g; szénhidrát 39.14 g; telített zsírsav 2.7035 g; zsír 6.85 g; energia 266.055 kcal; energia 1112.37 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.112 g; fehérje 9.436 g; hozzáadott cukor 8.061 g; só 1.665 g; szénhidrát 41.555 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 3.817 g; energia 241.012 kcal; energia 1008.17 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;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 4.08 g; fehérje 13.1 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.0745 g; szénhidrát 53.48 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.58 g; energia 336.413 kcal; energia 1406.53 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.957 g; fehérje 10.002 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.1225 g; szénhidrát 39.864 g; telített zsírsav 2.309 g; zsír 5.967 g; energia 254.129 kcal; energia 1062.31 kJ; koleszterin 8.324 mg;
<b>ebéd / B</b>	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;)  Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 6.172 g; fehérje 19.758 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 2.682 g; szénhidrát 73.615 g; telített zsírsav 6.542 g; zsír 25.006 g; energia 602.112 kcal; energia 2516.8 kJ; koleszterin 52.68 mg;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Tejszínes-gombás szárnyasragu* (1;5;6;7;8;10;12;) Durum tészta köret (1;3;)  élelmi rost 7.373 g; fehérje 27.746 g; só 2.13 g; szénhidrát 80.136 g; telített zsírsav 8.073 g; zsír 24.225 g; energia 648.879 kcal; energia 2712.3 kJ; koleszterin 45 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Szilvalekváros derelye (1;5;6;7;8;12;)  Porcukor  élelmi rost 3.138 g; fehérje 11.11 g; hozzáadott cukor 19.98 g; só 3.40815 g; szénhidrát 45.744 g; telített zsírsav 3.553 g; zsír 15.895 g; energia 374.472 kcal; energia 1565.28 kJ; koleszterin 54.36 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)  Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  A m a élelmi rost 12.756 g; fehérje 27.959 g; só 2.5252 g; szénhidrát 103.479 g; telített zsírsav 7.251 g; zsír 37.967 g; energia 876.312 kcal; energia 3663.01 kJ; koleszterin 91.05 mg;	Tejfölös karalábé leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Kuskusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13;)  Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) élelmi rost 6.961 g; fehérje 27.069 g; só 2.78825 g; szénhidrát 79.332 g; telített zsírsav 9.9015 g; zsír 34.931 g; energia 750.255 kcal; energia 3211.27 kJ; koleszterin 70.824 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 9.58 g; só 1.3021 g; szénhidrát 30.7 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.62 g; energia 239.827 kcal; energia 1002.54 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 4.33 g; fehérje 7.14 g; só 1.08 g; szénhidrát 32.53 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.96 g; energia 240.548 kcal; energia 1005.56 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi kolbászkrem (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 4.057 g; fehérje 9.857 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.548 g; szénhidrát 31.987 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.873 g; energia 230.498 kcal; energia 963.538 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 11.72 g; só 1.817 g; szénhidrát 32.86 g; telített zsírsav 4.7165 g; zsír 9.76 g; energia 268.407 kcal; energia 1122.39 kJ; koleszterin 20.2 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 - Rákkfélék; 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