

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

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

2023.10.09 - 2023.10.15

Étkezés / Menü	Hétfő 10.09	Kedd 10.10	Szerda 10.11	Csütörtök 10.12	Péntek 10.13
tízórai / A	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.61 g; só 0.969625 g; szénhidrát 41.14 g; telített zsírsav 7.6078 g; zsír 16.08 g; energia 365.38 kcal; energia 1527.62 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.46215 g; fehérje 13.3835 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.13825 g; szénhidrát 44.367 g; telített zsírsav 3.3418 g; zsír 6.043 g; energia 286.692 kcal; energia 1198.63 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) élelmi rost 2.4 g; fehérje 12.196 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.77062 g; szénhidrát 38.33 g; telített zsírsav 4.6425 g; zsír 10.1381 g; energia 295.2 kcal; energia 1233.93 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.65 g; fehérje 12.695 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 0.786464 g; szénhidrát 43.029 g; telített zsírsav 3.79285 g; zsír 8.2575 g; energia 298.575 kcal; energia 1248.3 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 4.432 g; fehérje 9.701 g; hozzáadott cukor 9.046 g; só 1.2581 g; szénhidrát 41.725 g; telített zsírsav 1.349 g; zsír 4.843 g; energia 251.322 kcal; energia 1050.59 kJ; koleszterin 15.15 mg;
ebéd / B	Húsgaluskaleves mirelitből (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) élelmi rost 6.29 g; fehérje 18.794 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.733 g; szénhidrát 90.752 g; telített zsírsav 2.017 g; zsír 25.94 g; energia 539.024 kcal; energia 2253.12 kJ;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Csikóstokány (1;7;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.494 g; fehérje 22.307 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 1.927 g; szénhidrát 54.127 g; telített zsírsav 10.281 g; zsír 34.203 g; energia 604.799 kcal; energia 2528.06 kJ; koleszterin 64.11 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Zöldséges csirkecomb ragu (1;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Alma élelmi rost 12.952 g; fehérje 23.832 g; hozzáadott cukor 19.594 g; só 2.62458 g; szénhidrát 103.119 g; telített zsírsav 2.251 g; zsír 16.385 g; energia 666.012 kcal; energia 2783.89 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;) Sólet füstölt hússal (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 25.262 g; fehérje 37.342 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 4.2595 g; szénhidrát 121.899 g; telített zsírsav 4.292 g; zsír 18.728 g; energia 810.399 kcal; energia 3387.51 kJ; koleszterin 59.48 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 5.914 g; fehérje 29.248 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 2.1955 g; szénhidrát 98.372 g; telített zsírsav 6.6824 g; zsír 35.515 g; energia 837.141 kcal; energia 3589.44 kJ; koleszterin 104.862 mg;
uzsonna / A	Citromos tonhalkrém (4;7;8;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.237 g; fehérje 8.412 g; só 1.397 g; szénhidrát 30.805 g; telített zsírsav 3.991 g; zsír 13.046 g; energia 275.761 kcal; energia 1152.68 kJ; koleszterin 18.428 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 6.96 g; só 1.5766 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.52 g; energia 237.288 kcal; energia 991.872 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 10.0201 g; só 0.87769 g; szénhidrát 24.3956 g; telített zsírsav 1.5088 g; zsír 5.6941 g; energia 189.815 kcal; energia 793.421 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.656 g; fehérje 6.505 g; só 1.51615 g; szénhidrát 33.469 g; telített zsírsav 1.0862 g; zsír 7.672 g; energia 230.073 kcal; energia 961.711 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 0.6325 g; fehérje 2.11325 g; hozzáadott cukor 17.4825 g; só 0.306991 g; szénhidrát 28.5222 g; telített zsírsav 2.41475 g; zsír 9.09315 g; energia 205.36 kcal; energia 858.396 kJ; koleszterin 11.3447 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 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek