

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.10.16 - 2023.10.22

| Étkezés / Menü | Hétfő 10.16 | Kedd 10.17 | Szerda 10.18 | Csütörtök 10.19 | Péntek 10.20 |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| tízórai / A | Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 11.04 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.532 g; szénhidrát 38.55 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.412 g; energia 284.689 kcal; energia 1190.06 kJ; koleszterin 67.2 mg; | Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 12.88 g; hozzáadott cukor 8.1 g; só 1.56685 g; szénhidrát 50.12 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.1 g; energia 317.349 kcal; energia 1326.78 kJ; koleszterin 10.6 mg; | Tejeskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.17728 g; fehérje 12.9552 g; hozzáadott cukor 14.386 g; só 0.29943 g; szénhidrát 55.9474 g; telített zsírsav 4.14148 g; zsír 8.2938 g; energia 351.857 kcal; energia 1471.06 kJ; koleszterin 41.9 mg; | Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.846 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.575 g; szénhidrát 41.735 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.486 g; energia 272.651 kcal; energia 1139.68 kJ; koleszterin 28.8 mg; | Gyümölcs tea (12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 10.99 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0246 g; szénhidrát 38.84 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 6.062 g; energia 255.36 kcal; energia 1067.47 kJ; koleszterin 17.2 mg; |
| ebéd / B | SütőtökréMLEVES (1;6;7;8;10;12;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) élelmi rost 6.341 g; fehérje 23.908 g; hozzáadott cukor 6.0935 g; só 2.96034 g; szénhidrát 87.88 g; telített zsírsav 4.62485 g; zsír 22.8465 g; energia 656.79 kcal; energia 2745.39 kJ; koleszterin 52.425 mg; | Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 12.521 g; fehérje 29.88 g; hozzáadott cukor 2.101 g; só 2.9775 g; szénhidrát 69.122 g; telített zsírsav 11.728 g; zsír 44.995 g; energia 806.128 kcal; energia 3369.67 kJ; koleszterin 81 mg; | Tejfölös zöldbableves (1;3;7;9;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 11.874 g; fehérje 25.856 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 4.934 g; szénhidrát 100.737 g; telített zsírsav 5.777 g; zsír 20.429 g; energia 697.275 kcal; energia 2914.57 kJ; koleszterin 70.2 mg; | Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaósórás (1;5;6;7;8;) Ama élelmi rost 7.93 g; fehérje 21.286 g; hozzáadott cukor 33.976 g; só 1.4437 g; szénhidrát 89.323 g; telített zsírsav 4.447 g; zsír 13.755 g; energia 571.462 kcal; energia 2389 kJ; koleszterin 220.642 mg; | Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 6.732 g; fehérje 30.835 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.293 g; szénhidrát 86.131 g; telített zsírsav 5.6602 g; zsír 20.449 g; energia 658.835 kcal; energia 2753.94 kJ; koleszterin 60.7 mg; |
| uzsonna / A | Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.78 g; só 2.14 g; szénhidrát 31.48 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.26 g; energia 254.591 kcal; energia 1064.2 kJ; koleszterin 16.8 mg; | Magyaros túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 6.23785 g; fehérje 9.2101 g; só 0.96879 g; szénhidrát 26.1646 g; telített zsírsav 2.3545 g; zsír 6.4231 g; energia 200.263 kcal; energia 837.088 kJ; koleszterin 7.746 mg; | Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6.26485 g; fehérje 8.2531 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.75019 g; szénhidrát 26.4456 g; telített zsírsav 1.1081 g; zsír 2.6991 g; energia 165.141 kcal; energia 690.735 kJ; koleszterin 7.84999 mg; | Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.27 g; só 0.9085 g; szénhidrát 30.16 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.18 g; energia 237.895 kcal; energia 995.484 kJ; koleszterin 135.2 mg; | Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 6.4385 g; só 0.86825 g; szénhidrát 23.237 g; telített zsírsav 1.6968 g; zsír 2.953 g; energia 145.95 kcal; energia 610.172 kJ; koleszterin 9.5 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek