

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.12.04 - 2023.12.10

Étkezés / Menü	Hétfő 12.04	Kedd 12.05	Szerda 12.06	Csütörtök 12.07	Péntek 12.08
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.266 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.516 g; szénhidrát 41.205 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.326 g; energia 328.914 kcal; energia 1376.9 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890756 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 12.92 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.574 g; szénhidrát 54.92 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.1 g; energia 337.151 kcal; energia 1409.55 kJ; koleszterin 10.6 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;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.956 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.5255 g; szénhidrát 39.455 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.416 g; energia 288.401 kcal; energia 1205.58 kJ; koleszterin 67.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Sajt-tejföl feltét (7;) Metélt tészta (1;3;) Alma élelmi rost 10.054 g; fehérje 32.127 g; hozzáadott cukor 0.01 g; só 2.58763 g; szénhidrát 100.236 g; telített zsírsav 12.724 g; zsír 42.131 g; energia 916.011 kcal; energia 3828.91 kJ; koleszterin 261.375 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Édes-savanyú csirkeragu (1;5;6;7;8;9;10;11;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 10.039 g; fehérje 20.974 g; hozzáadott cukor 2.012 g; só 2.525 g; szénhidrát 53.816 g; telített zsírsav 1.455 g; zsír 11.456 g; energia 394.034 kcal; energia 1647.06 kJ; koleszterin 40.68 mg;	Sió almalé 100% Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;) Főtt burgonya (12;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 8.213 g; fehérje 28.731 g; só 2.545 g; szénhidrát 99.256 g; telített zsírsav 3.119 g; zsír 24.342 g; energia 742.254 kcal; energia 3102.34 kJ; koleszterin 88.062 mg;	Álföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 7.68 g; fehérje 22.585 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.396 g; szénhidrát 51.93 g; telített zsírsav 4.071 g; zsír 19.854 g; energia 482.169 kcal; energia 2017.7 kJ; koleszterin 275.824 mg;	Érőleves zöldséggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4.609 g; fehérje 20.034 g; só 2.873 g; szénhidrát 74.253 g; telített zsírsav 6.887 g; zsír 28.873 g; energia 640.822 kcal; energia 2678.61 kJ; koleszterin 47.611 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott (9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.6201 g; só 1.15519 g; szénhidrát 24.4356 g; telített zsírsav 2.4788 g; zsír 8.2541 g; energia 207.499 kcal; energia 867.341 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 12 g; só 1.2871 g; szénhidrát 30.9 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.26 g; energia 265.187 kcal; energia 1108.55 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Delma margarin (7;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.74 g; só 1.023 g; szénhidrát 30.06 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 6 g; energia 218.225 kcal; energia 912.24 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.604 g; fehérje 9.966 g; hozzáadott cukor 0.034 g; só 1.967 g; szénhidrát 33.77 g; telített zsírsav 2.561 g; zsír 8.48 g; energia 253.678 kcal; energia 1060.83 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Alma élelmi rost 4.3 g; fehérje 7.7873 g; só 0.623168 g; szénhidrát 35.5436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.7146 g; energia 363.188 kcal; energia 1518.14 kJ; koleszterin 70 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek