

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.12.11 - 2023.12.17

Étkezés / Menü	Hétfő 12.11	Kedd 12.12	Szerda 12.13	Csütörtök 12.14	Péntek 12.15
tízórai / A	Kakaó (1;5;6;7;8;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;) 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;	Gyümölcs tea (12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 7.8901 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.11019 g; szénhidrát 32.5356 g; telített zsírsav 2.39874 g; zsír 7.9161 g; energia 234.342 kcal; energia 979.56 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 4.124 g; fehérje 7.226 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.082 g; szénhidrát 40.635 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.986 g; energia 274.265 kcal; energia 1146.49 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.629 g; fehérje 7.783 g; hozzáadott cukor 8.054 g; só 1.1795 g; szénhidrát 38.765 g; telített zsírsav 1.425 g; zsír 2.776 g; energia 212.64 kcal; energia 888.83 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Forrált tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.6401 g; só 0.82294 g; szénhidrát 35.2756 g; telített zsírsav 5.5669 g; zsír 11.7741 g; energia 298.99 kcal; energia 1250.04 kJ; koleszterin 33.4 mg;
ebéd / B	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Pita (1;) Joghurtos öntet (7;10;12;) Zöldség keverék (12;) Gyrosos csirkemell csíkok (1;6;8;9;10;12;) cukor 2.921 g; élelmi rost 5.994 g; fehérje 42.079 g; hozzáadott cukor 16.793 g; só 4.118 g; szénhidrát 97.754 g; telített zsírsav 2.708 g; zsír 14.696 g; energia 702.605 kcal; energia 2943.24 kJ; koleszterin 76.92 mg;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Füstölt-főtt tarja (6;7;9;) Szárzabb főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 22.64 g; fehérje 33.072 g; hozzáadott cukor 1.119 g; só 4.442 g; szénhidrát 82.368 g; telített zsírsav 7.445 g; zsír 27.054 g; energia 709.104 kcal; energia 2964.09 kJ; koleszterin 67.8 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Ázsiai sertésragu (1;5;6;8;9;10;11;12;) Zöldséges kuszkus (1;5;12;) élelmi rost 7.006 g; fehérje 24.318 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.8685 g; szénhidrát 78.422 g; telített zsírsav 7.22 g; zsír 32.092 g; energia 709.333 kcal; energia 2965.06 kJ; koleszterin 40.8 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Barack lekvár (12;) Ama élelmi rost 7.192 g; fehérje 26.368 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.7297 g; szénhidrát 155.7 g; telített zsírsav 4.109 g; zsír 20.461 g; energia 921.455 kcal; energia 3851.67 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Lecsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 4.633 g; fehérje 18.609 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.889 g; szénhidrát 87.359 g; telített zsírsav 9.592 g; zsír 31.72 g; energia 715.841 kcal; energia 2992.19 kJ; koleszterin 58.65 mg;
uzsonna / A	Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.98 g; só 1.2935 g; szénhidrát 30.826 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 10.22 g; energia 264.091 kcal; energia 1103.97 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Vajkrém ízesített (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.55 g; fehérje 6.62 g; só 1.20725 g; szénhidrát 33.44 g; telített zsírsav 4.0464 g; zsír 8.62 g; energia 239.054 kcal; energia 999.256 kJ; koleszterin 23 mg;	Diákcsemege (6;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika Delma margarin (7;) élelmi rost 3.334 g; fehérje 10.045 g; só 1.9391 g; szénhidrát 32.065 g; telített zsírsav 3.7816 g; zsír 11.075 g; energia 269.401 kcal; energia 1126.08 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.96 g; só 1.6405 g; szénhidrát 30.04 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.74 g; energia 253.853 kcal; energia 1061.17 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Müzlis szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Ama élelmi rost 4.44 g; fehérje 1.68 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.0877 g; szénhidrát 20 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.28 g; energia 118.508 kcal; energia 495.377 kJ;

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