

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Iskola

2023.12.18 - 2023.12.24

Étkezés / Menü	Hétfő 12.18	Kedd 12.19	Szerda 12.20	Csütörtök 12.21	Péntek 12.22
<b>tízórai / A</b>	Tej (7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;)  élelmi rost 1.562 g; fehérje 12.3891 g; hozzáadott cukor 2.3976 g; só 0.2665 g; szénhidrát 40.3881 g; telített zsírsav 3.6846 g; zsír 7.9933 g; energia 284.35 kcal; energia 1188.8 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 4.166 g; fehérje 9.35 g; hozzáadott cukor 9.053 g; só 1.1075 g; szénhidrát 41.87 g; telített zsírsav 1.485 g; zsír 3.601 g; energia 239.277 kcal; energia 1000.23 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0535 g; szénhidrát 47.26 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 270.726 kcal; energia 1131.9 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 7.15 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0771 g; szénhidrát 39.65 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 9.002 g; energia 269.767 kcal; energia 1127.69 kJ; koleszterin 28.8 mg;	
<b>ebéd / B</b>	Zöldborsóleves (1;3;10;12;)  Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Durum tészta köret (1;3;)  élelmi rost 7.256 g; fehérje 29.967 g; hozzáadott cukor 1.804 g; só 1.884 g; szénhidrát 80.764 g; telített zsírsav 10.766 g; zsír 40.736 g; energia 814 kcal; energia 3402.51 kJ; koleszterin 74.94 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 11.256 g; fehérje 26.647 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 2.8135 g; szénhidrát 71.102 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 36.566 g; energia 724.796 kcal; energia 3029.7 kJ; koleszterin 97.19 mg;	FokhagymakréMLEves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;)  Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Zöldséges bulgur (1;9;12;) Mandarin élelmi rost 9.985 g; fehérje 28.741 g; só 2.1551 g; szénhidrát 68.693 g; telített zsírsav 3.713 g; zsír 17.459 g; energia 540.65 kcal; energia 2259.88 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Sió almalé 100%  Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 3.709 g; fehérje 16.639 g; só 2.043 g; szénhidrát 88.124 g; telített zsírsav 6.022 g; zsír 21.264 g; energia 617.362 kcal; energia 2580.3 kJ; koleszterin 40.8 mg;	
<b>uzsonna / A</b>	Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.97 g; só 1.5575 g; szénhidrát 31.15 g; telített zsírsav 3.9932 g; zsír 9.43 g; energia 255.52 kcal; energia 1068.59 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Pritamin paprika Delma margarin (7;)  élelmi rost 3.36 g; fehérje 9.358 g; só 1.802 g; szénhidrát 32.746 g; telített zsírsav 2.5917 g; zsír 8.14 g; energia 242.819 kcal; energia 1014.98 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1131 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71819 g; szénhidrát 25.3256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6591 g; energia 158.741 kcal; energia 663.535 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek