

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.11.20 - 2023.11.26

Étkezés / Menü	Hétfő 11.20	Kedd 11.21	Szerda 11.22	Csütörtök 11.23	Péntek 11.24
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.859 g; fehérje 7.043 g; hozzáadott cukor 12.542 g; só 0.9995 g; szénhidrát 43.486 g; telített zsírsav 1.205 g; zsír 2.415 g; energia 225.923 kcal; energia 944.348 kJ; koleszterin 4.4 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 5.84885 g; fehérje 9.5161 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.29819 g; szénhidrát 34.2516 g; telített zsírsav 2.4455 g; zsír 8.6361 g; energia 254.169 kcal; energia 1062.43 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890757 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22578 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) élelmi rost 3.955 g; fehérje 13.755 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.974625 g; szénhidrát 51.67 g; telített zsírsav 7.6246 g; zsír 16.17 g; energia 409.097 kcal; energia 1710.36 kJ; koleszterin 44.9 mg;
ebéd / B	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;7;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 9.816 g; fehérje 25.699 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.82 g; szénhidrát 97.214 g; telített zsírsav 4.429 g; zsír 22.169 g; energia 696.718 kcal; energia 2912.27 kJ; koleszterin 43.47 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 10.492 g; fehérje 28.017 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 3.173 g; szénhidrát 60.633 g; telített zsírsav 10.056 g; zsír 38.639 g; energia 708.338 kcal; energia 2960.86 kJ; koleszterin 82.061 mg;	Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Znaimi sertéstokány (1;7;8;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Alma élelmi rost 6.429 g; fehérje 22.418 g; hozzáadott cukor 1.399 g; só 2.5102 g; szénhidrát 93.449 g; telített zsírsav 10.129 g; zsír 38.279 g; energia 814.003 kcal; energia 3402.5 kJ; koleszterin 59.6 mg;	Lencseleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Vidróczki aprópecsenye (6;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 13.003 g; fehérje 33.08 g; hozzáadott cukor 2.4975 g; só 4.31384 g; szénhidrát 83.054 g; telített zsírsav 7.33795 g; zsír 24.5005 g; energia 692.722 kcal; energia 2895.57 kJ; koleszterin 67.885 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Bulgur (1;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 9.799 g; fehérje 27.387 g; hozzáadott cukor 1.558 g; só 4.313 g; szénhidrát 85.881 g; telített zsírsav 9.995 g; zsír 48.343 g; energia 878.516 kcal; energia 3672.2 kJ; koleszterin 57.144 mg;
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 9.72 g; só 1.3621 g; szénhidrát 30.62 g; telített zsírsav 2.5443 g; zsír 8.44 g; energia 238.433 kcal; energia 996.744 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 7.04 g; só 1.1075 g; szénhidrát 31.99 g; telített zsírsav 5.3792 g; zsír 8.98 g; energia 239.032 kcal; energia 999.668 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Zala felvágott (9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.16 g; só 1.8 g; szénhidrát 31.54 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.08 g; energia 236.647 kcal; energia 989.184 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 11.96 g; só 1.292 g; szénhidrát 30.64 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.22 g; energia 263.621 kcal; energia 1102 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.713 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9521 g; szénhidrát 30.15 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.295 g; energia 173.229 kcal; energia 724.1 kJ; koleszterin 7.84999 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