

Étlap (allergén, ételtani érték)

Általános Iskola - -SHM - Sertéshúsmentes (iskola)

2024.05.20 - 2024.05.26

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

| Étkezés / Menü | Hétfő 05.20 | Kedd 05.21 | Szerda 05.22 | Csütörtök 05.23 | Péntek 05.24 |
|-------------------|--|--|---|---|-----------------|
| ebéd / SHM | Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Csikóstokány (1;7;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) | Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Szezámmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Petrezselymes párolt rizs (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) | Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) | Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Csirkés színes rizottó (9;10;12;) Reszelt sajt (7;) | |
| | ételmi rost 7,176 g; fehérje 29,737 g; hozzáadott cukor 0,007 g; só 2,304 g; szénhidrát 71,591 g; kálium 5,4 g; zsír 23,117 g; energia 616,689 kcal; energia 2578,61 kJ; koleszterin 97,77 mg; | ételmi rost 4,486 g; fehérje 31,164 g; hozzáadott cukor 16,795 g; só 3,927 g; szénhidrát 111,808 g; kálium 4,465 g; zsír 34,88 g; energia 890,061 kcal; energia 3720,43 kJ; koleszterin 86,862 mg; | ételmi rost 12,751 g; fehérje 33,709 g; hozzáadott cukor 1,214 g; só 2,329 g; szénhidrát 86,077 g; kálium 5,333 g; zsír 22,537 g; energia 644,859 kcal; energia 2879,86 kJ; koleszterin 282 mg; | ételmi rost 5,748 g; fehérje 26,569 g; hozzáadott cukor 13,987 g; só 1,862 g; szénhidrát 89,893 g; kálium 7,8692 g; zsír 19,381 g; energia 644,859 kcal; energia 2695,48 kJ; koleszterin 80,9 mg; | |

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek