

# Étlap (allergén, élettani érték)

Általános Iskola - SHM - Sertéshúsmentes (Iskola)

2024.06.10 - 2024.06.16

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

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
<b>ebéd / SHM</b>	Májgalsuskaleves (1:3;7:9;10:12:;) Granátos kocka (1:3;10:12:;) Vitamin saláta (12:;)	Tarhonya leves (1:3;6;7:9;10:12:;) Mustáros csirkecombfilé (1:7;8;10:12:;) Mexikói pároltíz (9;10:;)	Vajasgalsuka leves (1:3;6;7:9;10:12:;) Rántott panírozott halrúd (1:3;4;5;6;7;8;9;10:11;14:;) Petrezselymes burgonya (12:;) Ketchup (1;9:;)	Magyaros zöldségleves (1:3;9;10:12:;) Pulyka nuggets tepsziben sültve (1:3;6;7:10:;) Zöldborsó főzelek (1:3;6;7:9;10:12:13:;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7:;)	Paradicsomleves (1:3;9;10:12:;) Hertes pulykakatány (1;10:12:;) Bulgur (1:;)
	élelmi rost 10,594 g; fehérje 23,989 g; hozzáadott cukor 2,082 g; só 3,946 g; szénhidrát 107,094 g; telített zsírsav 7,665 g; zsír 23,757 g; energia 747,1822 kcal; energiája 3123,19 kJ; koleszterin 73,395 mg;	élelmi rost 5,444 g; fehérje 27,957 g; só 2,171 g; szénhidrát 80,686 g; telített zsírsav 4,48 g; zsír 18,22661 g; energia 642,862 kcal; energiája 2687,16 kJ; koleszterin 73,395 mg;	élelmi rost 9,101 g; fehérje 22,92 g; hozzáadott cukor 2,8 g; só 4,145 g; szénhidrát 86,038 g; telített zsírsav 3,883 g; zsír 27,13 g; energia 687,417 kcal; energiája 2873,37 kJ; koleszterin 24,243 mg;	élelmi rost 12,227 g; fehérje 19,746 g; hozzáadott cukor 2,413 g; só 3,684 g; szénhidrát 73,244 g; telített zsírsav 1,886 g; zsír 13,699 g; energia 498,994 kcal; energiája 2085,85 kJ; koleszterin 1,872 mg;	élelmi rost 7,864 g; fehérje 22,621 g; hozzáadott cukor 16,795 g; só 2,633 g; szénhidrát 77,393 g; telített zsírsav 2,801 g; zsír 19,026 g; energia 562,449 kcal; energiája 2351,05 kJ; koleszterin 45 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek