

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Grassalkovich Antal Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes (Iskola)

2024.09.30 - 2024.10.06

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
ebéd / LM	Zellerleves tejrmentes (1;9;10;12;) Pincepörkölt (9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 10.775 g; fehérje 20.433 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.73578 g; szénhidrát 59.762 g; telített zsírsav 1.53 g; zsír 8.657 g; energia 406.654 kcal; energia 1699.49 kJ; koleszterin 45 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Kerti főzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 8.128 g; fehérje 26.234 g; só 2.7965 g; szénhidrát 53.07 g; telített zsírsav 4.317 g; zsír 20.39 g; energia 504.308 kcal; energia 2107.99 kJ; koleszterin 113.62 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma cukor 0.046 g; élelmi rost 8.945 g; fehérje 16.062 g; só 1.1057 g; szénhidrát 57.748 g; telített zsírsav 1.599 g; zsír 11.852 g; energia 408.61 kcal; energia 1707.98 kJ; koleszterin 43.56 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 13.461 g; fehérje 25.243 g; só 3.739 g; szénhidrát 76.695 g; telített zsírsav 7.627 g; zsír 29.541 g; energia 656.712 kcal; energia 2745.06 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Karalábéleves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;) Bolognai spagetti (1;3;10;12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 3.492 g; fehérje 23.293 g; só 1.77 g; szénhidrát 42.533 g; telített zsírsav 5.783 g; zsír 24.366 g; energia 485.275 kcal; energia 2028.45 kJ; koleszterin 70.635 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Grassalkovich Antal Általános Iskola

- C - Tejmentes (Iskola)

2024.09.30 - 2024.10.06

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
tízórai / C	Eurofood baromfimájás krém Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Rizsital élelmi rost 2.115 g; fehérje 8.65 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 0.98289 g; szénhidrát 48.31 g; telített zsírsav 2.015 g; zsír 8.86 g; energia 309.2 kcal; energia 1290.99 kJ;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Kígyóborka (12;) Kométa Classic Extra sonka Tea (12;) cukor 0.18 g; élelmi rost 1.701 g; fehérje 8.316 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.79436 g; szénhidrát 36.341 g; telített zsírsav 0.365 g; zsír 0.974 g; energia 188.665 kcal; energia 789.251 kJ;	Rizsital Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Virágméz élelmi rost 2.115 g; fehérje 5.34 g; hozzáadott cukor 24.4 g; só 0.9862 g; szénhidrát 63.04 g; telített zsírsav 0.365 g; zsír 2.29 g; energia 295.432 kcal; energia 1234.49 kJ;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Jégcsapretek Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Tea (12;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 5.656 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.7961 g; szénhidrát 39.237 g; telített zsírsav 0.821 g; zsír 6.494 g; energia 239.835 kcal; energia 1001.82 kJ;	Tauris csirkemell sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Rágórépa (12;) Rizsital élelmi rost 2.655 g; fehérje 8.404 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.2305 g; szénhidrát 48.48 g; telített zsírsav 0.423 g; zsír 2.45 g; energia 248.8 kcal; energia 1040.59 kJ;
uzsonna / C	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika Kométa Classic Extra sonka cukor 0.18 g; élelmi rost 1.909 g; fehérje 8.34 g; só 0.78946 g; szénhidrát 29.3 g; telített zsírsav 0.365 g; zsír 1.01 g; energia 160.318 kcal; energia 670.77 kJ;	Harcspástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.581 g; fehérje 8.7683 g; só 0.851993 g; szénhidrát 29.7549 g; telített zsírsav 1.5917 g; zsír 5.6357 g; energia 205.93 kcal; energia 860.806 kJ; koleszterin 12.825 mg;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Kígyóborka (12;) cukor 0.18 g; élelmi rost 1.701 g; fehérje 8.3 g; só 0.79436 g; szénhidrát 29.04 g; telített zsírsav 0.365 g; zsír 0.97 g; energia 158.752 kcal; energia 664.218 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) cukor 0.04 g; élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.3 g; só 1.1 g; szénhidrát 28.8 g; telített zsírsav 1.205 g; zsír 3.35 g; energia 175.2 kcal; energia 731.39 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Jam mini diabetikus (12;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% élelmi rost 1.955 g; fehérje 5.07536 g; só 0.815586 g; szénhidrát 34.7876 g; telített zsírsav 0.125 g; zsír 0.38564 g; energia 165.06 kcal; energia 689.93 kJ;
egyéb ebéd / C	Hagymaleves (10;12;) Zöldséges apróhús (9;12;) Gluténmentes tarhonya cukor 0.49 g; élelmi rost 6 g; fehérje 19.74 g; só 9.019 g; szénhidrát 27.568 g; telített zsírsav 11.422 g; zsír 46.066 g; energia 608.473 kcal; energia 2541.55 kJ; koleszterin 65.28 mg;	Rizsleves (9;10;12;) Borsos tokány (12;) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;) élelmi rost 11.747 g; fehérje 29.899 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 5.204 g; szénhidrát 73.789 g; telített zsírsav 11.944 g; zsír 51.109 g; energia 882.441 kcal; energia 3688.57 kJ; koleszterin 71.4 mg;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12;) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;) Párolt barna rizs (12;) élelmi rost 13.197 g; fehérje 20.147 g; hozzáadott cukor 20.779 g; só 2.517 g; szénhidrát 111.073 g; telített zsírsav 2.373 g; zsír 13.864 g; energia 656.13 kcal; energia 2742.64 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;) Natúr csirkemell Parajmártás (12;) Főtt burgonya, zóna (12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 10.966 g; fehérje 25.433 g; só 3.312 g; szénhidrát 64.875 g; telített zsírsav 1.949 g; zsír 16.522 g; energia 516.638 kcal; energia 2159.52 kJ; koleszterin 36 mg;	Tiroli gombaleves (9;10;12;) Csirkefalatok (10;12;) Cukkinifőzelék (12;) cukor 0 g; élelmi rost 7.271 g; fehérje 30.691 g; só 3.901 g; szénhidrát 43.132 g; telített zsírsav 4.199 g; zsír 31.231 g; energia 580.241 kcal; energia 2425.46 kJ; koleszterin 70.56 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek