

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)

2024.12.02 - 2024.12.08

Étkezés / Menü	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06
tízórai / C	Rizsital Tauris csirkemell sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 2.115 g; fehérje 8.264 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.1985 g; szénhidrát 47.36 g; telített zsírsav 0.409 g; zsír 2.41 g; energia 242.4 kcal; energia 1013.39 kJ;	Tea (12;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zöldpaprika Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.909 g; fehérje 4.956 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.7891 g; szénhidrát 36.401 g; telített zsírsav 0.125 g; zsír 0.414 g; energia 170.431 kcal; energia 712.403 kJ;		Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kométa Classic Extra sonka Zöldpaprika Tea (12;) cukor 0.18 g; élelmi rost 1.909 g; fehérje 8.356 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.78946 g; szénhidrát 36.601 g; telített zsírsav 0.365 g; zsír 1.014 g; energia 190.231 kcal; energia 795.803 kJ;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zöldpaprika Tauris csirkemell sonka Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Rizsital élelmi rost 2.509 g; fehérje 8.504 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.2001 g; szénhidrát 47.96 g; telített zsírsav 0.409 g; zsír 2.47 g; energia 246.318 kcal; energia 1029.77 kJ;
uzsonna / C	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Kígyóuborka (12;) cukor 0.04 g; élelmi rost 1.701 g; fehérje 7.5 g; só 1.1065 g; szénhidrát 29.14 g; telített zsírsav 1.205 g; zsír 3.37 g; energia 177.552 kcal; energia 741.218 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Kígyóuborka (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;		Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Tauris csirkemell sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.704 g; só 1.0035 g; szénhidrát 29.02 g; telített zsírsav 0.169 g; zsír 0.47 g; energia 149 kcal; energia 623.39 kJ;	Jam mini diabetikus (12;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) 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	Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) Brokkoli leves (12;) Fokhagymás csirkeapró (12;) Párolt barna rizs (12;) élelmi rost 10.215 g; fehérje 21.928 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 3.16678 g; szénhidrát 83.886 g; telített zsírsav 2.078 g; zsír 14.014 g; energia 552.749 kcal; energia 2310.48 kJ; koleszterin 36 mg;	Fokhagymaleves (10;12;) Párolt csirkemell filé Sóskamártás (9;12;) Főtt burgonya, zóna (12;) cukor 0.191 g; élelmi rost 7.51 g; fehérje 25.869 g; hozzáadott cukor 11.189 g; só 3.309 g; szénhidrát 69.325 g; telített zsírsav 1.183 g; zsír 9.786 g; energia 477.272 kcal; energia 1995 kJ; koleszterin 42 mg;		Zöldség leves (9;10;12;) Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12;) Almás zellerfőzelék (9;10;12;) cukor 0.034 g; élelmi rost 8.886 g; fehérje 18.306 g; só 2.24 g; szénhidrát 27.26 g; telített zsírsav 9.202 g; zsír 40.348 g; energia 551.731 kcal; energia 2306.24 kJ; koleszterin 54.4 mg;	Daragaluska leves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé (10;12;) Sárgarépa főzelék (12;) cukor 0.143 g; élelmi rost 8.814 g; fehérje 20.608 g; hozzáadott cukor 3.796 g; só 2.638 g; szénhidrát 32.941 g; telített zsírsav 3.906 g; zsír 28.91 g; energia 479.361 kcal; energia 2004.07 kJ; koleszterin 58.8 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek