

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Grassalkovich Antal Általános Iskola (Iskola)

2024.11.04 - 2024.11.10

Étkezés / Menü	Hétfő 11.04	Kedd 11.05	Szerda 11.06	Csütörtök 11.07	Péntek 11.08
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.158 g; fehérje 10.686 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.5225 g; szénhidrát 40.925 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 5.546 g; energia 258.234 kcal; energia 1079.46 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.61 g; só 0.969625 g; szénhidrát 41.14 g; telített zsírsav 7.6078 g; zsír 16.08 g; energia 365.38 kcal; energia 1527.62 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 11.83 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.7866 g; szénhidrát 40.52 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.782 g; energia 299.142 kcal; energia 1250.42 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek  élelmi rost 4.0445 g; fehérje 9.47962 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.43926 g; szénhidrát 41.0264 g; telített zsírsav 3.09939 g; zsír 7.01086 g; energia 266.683 kcal; energia 1114.8 kJ; koleszterin 11.9064 mg;
<b>ebéd / B</b>	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Körte élelmi rost 15.157 g; fehérje 33.18 g; hozzáadott cukor 37.762 g; só 2.14463 g; szénhidrát 152.968 g; telített zsírsav 7.327 g; zsír 22.498 g; energia 952.79 kcal; energia 3983 kJ; koleszterin 54.258 mg;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12;)  Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) élelmi rost 11.255 g; fehérje 24.102 g; hozzáadott cukor 4.3105 g; só 5.02184 g; szénhidrát 95.359 g; telített zsírsav 5.19595 g; zsír 20.5225 g; energia 668.875 kcal; energia 2795.88 kJ; koleszterin 63.191 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)  Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Paradicsomos káposzta (1;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.046 g; élelmi rost 11.918 g; fehérje 26.249 g; hozzáadott cukor 11.198 g; só 4.534 g; szénhidrát 102.851 g; telített zsírsav 6.117 g; zsír 25.547 g; energia 754.753 kcal; energia 3154.86 kJ; koleszterin 62.97 mg;	Őszibarack krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes párolt rizs (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 2.995 g; fehérje 22.603 g; hozzáadott cukor 12.488 g; só 3.635 g; szénhidrát 102.485 g; telített zsírsav 14.975 g; zsír 44.832 g; energia 901.443 kcal; energia 3767.99 kJ; koleszterin 27.52 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;)  Parajos ricottás szósz (1;5;6;7;8;12;)  Főtt penne tészta (1;3;)  élelmi rost 7.634 g; fehérje 17.574 g; hozzáadott cukor 0.038 g; só 1.568 g; szénhidrát 78.803 g; telített zsírsav 14.522 g; zsír 34.326 g; energia 693.715 kcal; energia 2899.7 kJ; koleszterin 27.3 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.125 g; fehérje 7.92 g; só 0.892315 g; szénhidrát 30.2 g; telített zsírsav 2.7253 g; zsír 10.155 g; energia 247.771 kcal; energia 1036.14 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 9.1 g; só 1.6725 g; szénhidrát 31.16 g; telített zsírsav 3.4363 g; zsír 10.78 g; energia 260.255 kcal; energia 1088.37 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Cukkini krém (7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.945 g; fehérje 6.861 g; só 1.1975 g; szénhidrát 31.377 g; telített zsírsav 4.531 g; zsír 10.129 g; energia 245.285 kcal; energia 1025.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Csokoládé ízű rúd (1;3;5;6;8;)  cukor 4.55 g; élelmi rost 0.8 g; fehérje 2.85 g; só 0.00025 g; szénhidrát 20.2 g; telített zsírsav 3.35 g; zsír 7.35 g; energia 161 kcal; energia 674 kJ;

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek