

Étlap (allergén, ételtani érték)

Általános Iskola (iskola)

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

2024.05.27 - 2024.06.02

Étkezés / Menü	Hétfő 05.27	Kedd 05.28	Szerda 05.29	Csütörtök 05.30	Péntek 05.31
tízórai /	Forralt tej (7.) Valjkrém ízesített (7.)	Gyümölcs tea (12.) Harcspátléton zöldfűszeres 130g (4;9.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.)	Tejeskávét (1;5;7.) Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11.)	Forralt tej (7.) Eper dzsem	Citromos tea (1;12.) Körözött (1;5;6;7;8;9;10.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)
A	Rozsos zsemle (1;6;7.) élelmi rost 5,72485 g; fehérje 12,8901 g; só 0,8242315 g; szénhidrát 35,4756 g; telített zsírsav 7,5001 g; zsír 15,7741 g; energia 336,97 kcal; energia 1408,8 kJ; koleszterin 44,9 mg;	élelmi rost 3,006 g; fehérje 9,9583 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,26449 g; szénhidrát 40,8149 g; telített zsírsav 1,6467 g; zsír 5,8877 g; energia 257,725 kcal; energia 1077,31 kJ; koleszterin 12,825 mg;	élelmi rost 3,2155 g; fehérje 12,9436 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 0,710237 g; szénhidrát 42,654 g; telített zsírsav 2,519 g; zsír 9,7837 g; energia 311,867 kcal; energia 1303,86 kJ; koleszterin 10,4 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1.) cukor 11,2 g; élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,06 g; só 1,0855 g; szénhidrát 52,38 g; telített zsírsav 2,7583 g; zsír 7,62 g; energia 333,695 kcal; energia 1396,4 kJ; koleszterin 10,6 mg;	élelmi rost 4,0445 g; fehérje 9,25962 g; hozzáadott cukor 6,991 g; só 1,43126 g; szénhidrát 40,5004 g; telített zsírsav 3,09339 g; zsír 6,99086 g; energia 263,861 kcal; energia 1103 kJ; koleszterin 11,5064 mg;
B	Sertésraguleves (1;9;10;12.) Télbedara (1;7.) Fahéjszörés (1;10.) Alma élelmi rost 8,345 g; fehérje 22,747 g; hozzáadott cukor 36,474 g; só 1,34058 g; szénhidrát 94,064 g; telített zsírsav 7,153 g; zsír 21,647 g; energia 668,065 kcal; energia 2792,86 kJ; koleszterin 44,038 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12.) Májias selysvagdalt (1;3;5;6;7;8;12.) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) élelmi rost 14,197 g; fehérje 37,533 g; hozzáadott cukor 2,804 g; só 3,111 g; szénhidrát 104,971 g; telített zsírsav 5,568 g; zsír 23,771 g; energia 790,002 kcal; energia 3302,31 kJ; koleszterin 207,384 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12.) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12.) Bulgur (1.) élelmi rost 10,926 g; fehérje 27,792 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 2,294 g; szénhidrát 77,072 g; telített zsírsav 11,663 g; zsír 45,026 g; energia 806,557 kcal; energia 3383,95 kJ; koleszterin 137,31 mg;	Tavaszi zöldsgleves (1;3;6;7;9;10;12.) Papkás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12.) Ecetes cékla édesítőszerrel (12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) élelmi rost 12,777 g; fehérje 21,982 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 3,47678 g; szénhidrát 87,439 g; telített zsírsav 3,889 g; zsír 17,682 g; energia 604,799 kcal; energia 2528,08 kJ; koleszterin 47,52 mg;	élelmi rost 6,037 g; fehérje 32,406 g; hozzáadott cukor 4,795 g; só 3,2805 g; szénhidrát 63,356 g; telített zsírsav 12,2143 g; zsír 44,877 g; energia 871,54 kcal; energia 3643,04 kJ; koleszterin 62,64 mg;
uzsonna / A	Sertéspárizsi (1;6;7.) Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Jégcsapretek élelmi rost 3,72 g; fehérje 8,82 g; só 1,2635 g; szénhidrát 30,546 g; telített zsírsav 2,51224 g; zsír 8,24 g; energia 232,357 kcal; energia 971,332 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) Rágótépa (12.) élelmi rost 3,48 g; fehérje 11,72 g; só 1,817 g; szénhidrát 32,86 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 9,76 g; energia 268,407 kcal; energia 1122,39 kJ; koleszterin 20,2 mg;	Padlizsánkém (3;8;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Paradicsom élelmi rost 4,436 g; fehérje 6,685 g; só 1,01665 g; szénhidrát 32,029 g; telített zsírsav 1,0862 g; zsír 8,152 g; energia 229,335 kcal; energia 956,667 kJ; koleszterin 7,14 mg;	Diáksemege (6.) Delma margarin (7.) Zsemle (1;6;7.) Kigyóborka (12.) élelmi rost 1,701 g; fehérje 8,825 g; só 1,5315 g; szénhidrát 28,925 g; telített zsírsav 3,7266 g; zsír 10,785 g; energia 249,257 kcal; energia 1041,87 kJ; koleszterin 22,7 mg;	Perc (1;3;6;7.) Rágótépa (12.) élelmi rost 0,54 g; fehérje 0,14 g; só 0,032 g; szénhidrát 1,12 g; telített zsírsav 0,014 g; zsír 0,04 g; energia 6,4 kcal; energia 27,2 kJ;

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