

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Általános Iskola -

- SHM - Sertéshúsmentes (Iskola)

2024.09.02 - 2024.09.08

Étkezés / Menü	Hétfő 09.02	Kedd 09.03	Szerda 09.04	Csütörtök 09.05	Péntek 09.06
<b>ebéd / SHM</b>	<p>Szegedi szárnyas gulyás (1;3;9;12;) Tejben rizs (1;7;)</p> <p>Fahéjszórás (1;10;)</p> <p>Alma élelmi rost 8.121 g; fehérje 22.811 g; hozzáadott cukor 28.571 g; só 1.5387 g; szénhidrát 109.023 g; telített zsírsav 3.35 g; zsír 12.477 g; energia 646.47 kcal; energia 2702.46 kJ; koleszterin 51.412 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Tököfzelék (1;7;12;)</p> <p>Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>élelmi rost 5.079 g; fehérje 25.65 g; hozzáadott cukor 1.798 g; só 1.746 g; szénhidrát 32.532 g; telített zsírsav 5.164 g; zsír 27.584 g; energia 484.215 kcal; energia 2024 kJ; koleszterin 129.45 mg;</p>	<p>Zöldborsóleves (1;10;12;) Vadas szárnyastokány (1;7;8;9;10;12;)</p> <p>Durum tészta köret (1;3;)</p> <p>cukor 0.105 g; élelmi rost 7.865 g; fehérje 29.646 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 2.231 g; szénhidrát 85.593 g; telített zsírsav 4.882 g; zsír 25.606 g; energia 695.64 kcal; energia 2907.81 kJ; koleszterin 56.1 mg;</p>	<p>Reszelttészta leves (1;3;9;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Kovászos uborka (1;9;12;)</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 11.349 g; fehérje 19.717 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 4.5505 g; szénhidrát 76.411 g; telített zsírsav 2.983 g; zsír 15.521 g; energia 529.762 kcal; energia 2214.44 kJ; koleszterin 37.511 mg;</p>	<p>Gombaleves (1;3;7;9;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;)</p> <p>Petrezselymes pároltrizs (1;3;6;7;9;10;12;13;) Ketchup (1;9;)</p> <p>élelmi rost 4.04 g; fehérje 22.762 g; hozzáadott cukor 2.812 g; só 1.613 g; szénhidrát 93.367 g; telített zsírsav 9.027 g; zsír 27.122 g; energia 709.919 kcal; energia 2973.88 kJ; koleszterin 22.68 mg;</p>

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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek