

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)

2025.09.01 - 2025.09.07

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1101.1 kJ, 263.4 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 38.2 g; ZS: 8.2 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1410.6 kJ, 336.5 kcal; FH: 11.5 g; SZH: 46.9 g; ZS: 11.4 g; TZS: 6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18.4 g;	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 861.6 kJ, 205.6 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 36.4 g; ZS: 3 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.9 g; CK: 9.8 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1538.3 kJ, 367 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 56.5 g; ZS: 9.7 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; CK: 24.6 g;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 1063.1 kJ, 254 kcal; FH: 9.5 g; SZH: 35 g; ZS: 8 g; TZS: 2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 8.4 g;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (7;) Fahéjszórás (1;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 3285.8 kJ, 785.5 kcal; FH: 24 g; SZH: 127.1 g; ZS: 19.7 g; TZS: 6.9 g; SÓ: 2.3 g; CK: 47.9 g;		Zöldborsóleves (1;3;10;12;) Vadas sertésragu (1;7;9;10;12;) Durum főtt tészta köret (1;3;) Alma EN: 3732.2 kJ, 894.5 kcal; FH: 30.9 g; SZH: 102.4 g; ZS: 34.5 g; TZS: 10.4 g; SÓ: 1.8 g; CK: 29.4 g;	Zöldséges csicseriborsó leves (1;3;9;10;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Kovászos uborka (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2497.1 kJ, 598.1 kcal; FH: 22.2 g; SZH: 82 g; ZS: 19.8 g; TZS: 4 g; SÓ: 2.9 g; CK: 4.1 g;	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;10;11;) Petrezselymes párolt rizs (12;) Ketchup (1;9;) EN: 3036 kJ, 725.9 kcal; FH: 22.3 g; SZH: 99.9 g; ZS: 26.3 g; TZS: 8.7 g; SÓ: 2.9 g; CK: 6.2 g;
ebéd / C		Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3164.1 kJ, 760.2 kcal; FH: 26.2 g; SZH: 52.9 g; ZS: 48.9 g; TZS: 12.3 g; SÓ: 2.6 g; CK: 6.6 g;			
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 1198.2 kJ, 286.6 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 29.9 g; ZS: 12.3 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 1.5 g;	Gépsonka Kedvenc ízék Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom EN: 829.7 kJ, 198.5 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 26.7 g; ZS: 5.5 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.5 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1004.9 kJ, 240.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 42.5 g; ZS: 4 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 13.8 g;	Paprikás diákcsemege Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek EN: 1096.1 kJ, 262.9 kcal; FH: 9.6 g; SZH: 32.2 g; ZS: 10.6 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.3 g;	
uzsonna / B					Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 g;

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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek