

Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Szemere Bertalan Általános Iskola (Iskola)

2024.04.22 - 2024.04.28

Étkezés / Menü	Hétfő 04.22	Kedd 04.23	Szerda 04.24	Csütörtök 04.25	Péntek 04.26
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Pizzás tekerecs (1;3;7;8;11;) cukor 2.75 g; élelmi rost 0.768 g; fehérje 4.176 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.0004 g; szénhidrát 25.675 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.276 g; energia 325.281 kcal; energia 1362.69 kJ; koleszterin 0 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890757 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22578 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt 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 7.6076 g; zsír 16.08 g; energia 365.38 kcal; energia 1527.62 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.77 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.2855 g; szénhidrát 38.48 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.202 g; energia 294.486 kcal; energia 1231.02 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 4.324 g; fehérje 13.316 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0665 g; szénhidrát 48.74 g; telített zsírsav 2.9633 g; zsír 7.927 g; energia 321.021 kcal; energia 1342.19 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13;) Porcukor Alma Félbarna kenyér (1;6;7;) cukor 14 g; élelmi rost 10.772 g; fehérje 28.282 g; hozzáadott cukor 19.987 g; só 2.62773 g; szénhidrát 157.268 g; telített zsírsav 6.11 g; zsír 23.066 g; energia 966.221 kcal; energia 4056.74 kJ; koleszterin 38.955 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült baromfivirslí (9;10;) Tökfőzelék (1;6;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.347 g; fehérje 21.525 g; hozzáadott cukor 2.113 g; só 3.161 g; szénhidrát 62.576 g; telített zsírsav 6.844 g; zsír 28.502 g; energia 597.198 kcal; energia 2496.34 kJ; koleszterin 96.98 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Bulgur (1;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 13.327 g; fehérje 28.058 g; hozzáadott cukor 16.793 g; só 2.77725 g; szénhidrát 105.807 g; telített zsírsav 8.3855 g; zsír 35.891 g; energia 843.551 kcal; energia 3525.02 kJ; koleszterin 57.024 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Vadas sertésragu (1;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 8.646 g; fehérje 29.496 g; hozzáadott cukor 3.512 g; só 2.085 g; szénhidrát 86.933 g; telített zsírsav 11.959 g; zsír 43.118 g; energia 859.621 kcal; energia 3593.21 kJ; koleszterin 73.92 mg;	Sió almalé 100% Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Vitamin saláta édesítőszerrel (9;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 7.346 g; fehérje 20.402 g; só 4.388 g; szénhidrát 101.337 g; telített zsírsav 1.897 g; zsír 18.61 g; energia 665.657 kcal; energia 2782.17 kJ;
uzsonna / A	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 10.94 g; só 1.0295 g; szénhidrát 30.4 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 6.02 g; energia 220.567 kcal; energia 922.068 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 1.881 g; fehérje 7.673 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.95365 g; szénhidrát 30.35 g; telített zsírsav 1.1548 g; zsír 2.275 g; energia 173.691 kcal; energia 726.032 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.722 g; fehérje 9.666 g; hozzáadott cukor 0.069 g; só 1.6695 g; szénhidrát 35.035 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 3.835 g; energia 215.711 kcal; energia 902.411 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Parasztkolbász (6;10;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) Delma margarin (7;) élelmi rost 2.055 g; fehérje 8 g; só 1.52137 g; szénhidrát 29.705 g; telített zsírsav 2.7933 g; zsír 8.705 g; energia 231.236 kcal; energia 967.013 kJ; koleszterin 13.85 mg;	Müzlí szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma élelmi rost 4.44 g; fehérje 1.68 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.0877 g; szénhidrát 20 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.28 g; energia 118.508 kcal; energia 495.377 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek