

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)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
tízórai / A	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.956 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.1535 g; szénhidrát 47.3 g; telített zsírsav 2.9083 g; zsír 7.197 g; energia 303.181 kcal; energia 1267.56 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.2645 g; fehérje 9.07962 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.93076 g; szénhidrát 41.9404 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 6.51086 g; energia 264.599 kcal; energia 1106.03 kJ; koleszterin 11.9064 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;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.72485 g; fehérje 6.4101 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.93819 g; szénhidrát 33.9116 g; telített zsírsav 5.2637 g; zsír 8.6561 g; energia 240.261 kcal; energia 1004.3 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1231 g; hozzáadott cukor 8.3945 g; só 0.71819 g; szénhidrát 33.5056 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6611 g; energia 191.958 kcal; energia 802.382 kJ; koleszterin 7.84999 mg;
ebéd / B	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.015 g; fehérje 21.857 g; hozzáadott cukor 1.217 g; só 1.911 g; szénhidrát 53.514 g; telített zsírsav 10.013 g; zsír 33.351 g; energia 593.277 kcal; energia 2479.9 kJ; koleszterin 63.06 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.997 g; fehérje 25.832 g; hozzáadott cukor 2.105 g; só 2.592 g; szénhidrát 63.713 g; telített zsírsav 10.988 g; zsír 39.092 g; energia 715.622 kcal; energia 2991.32 kJ; koleszterin 69.183 mg;	FokhagymakréMLEves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 5.768 g; fehérje 21.814 g; só 1.64475 g; szénhidrát 77.927 g; telített zsírsav 4.0165 g; zsír 16.469 g; energia 550.45 kcal; energia 2299.84 kJ; koleszterin 52.425 mg;	Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 12.052 g; fehérje 22.288 g; hozzáadott cukor 6.494 g; só 2.82278 g; szénhidrát 90.728 g; telített zsírsav 7.237 g; zsír 22.505 g; energia 661.746 kcal; energia 2764.24 kJ; koleszterin 34.74 mg;	Almalé 100% (13;) Milánói makaróni (1;3;8;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 5.596 g; fehérje 25.162 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 1.773 g; szénhidrát 103.094 g; telített zsírsav 7.3792 g; zsír 22.861 g; energia 726.256 kcal; energia 3035.52 kJ; koleszterin 42.44 mg;
uzsonna / A	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.97 g; só 1.5575 g; szénhidrát 31.15 g; telített zsírsav 3.9932 g; zsír 9.43 g; energia 255.52 kcal; energia 1068.59 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 8.22 g; só 1.3891 g; szénhidrát 29.26 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.89 g; energia 221.993 kcal; energia 927.906 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.24 g; só 0.807315 g; szénhidrát 30.32 g; telített zsírsav 2.7803 g; zsír 10.885 g; energia 260.047 kcal; energia 1087.51 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 14.14 g; só 1.516 g; szénhidrát 31.78 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.3 g; energia 289.633 kcal; energia 1212.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 mg;

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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek