

# 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)

2024.09.09 - 2024.09.15

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>09.09   | Kedd<br>09.10  | Szerda<br>09.11  | Csütörtök<br>09.12   | Péntek<br>09.13   |
|--------------------|--|--|--|--|---|
| <b>tízórai / A</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Körözött (1;5;6;7;8;9;10;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>élelmi rost 4.0445 g; fehérje 9.25962 g; hozzáadott cukor 8.991 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 11.9064 mg;                                     | Vaníliás tej (1;7;)<br>Szezámagos kifli (1;6;7;11;)<br>élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; hozzáadott cukor 5.995 g; só 1.0281 g; szénhidrát 44.3334 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 263.541 kcal; energia 1101.86 kJ; koleszterin 10.4 mg;   | Tej (7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.02 g; só 1.0655 g; szénhidrát 40.58 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.58 g; energia 283.895 kcal; energia 1187 kJ; koleszterin 10.6 mg;  | Kakaó (1;5;6;7;8;)<br>kuglóf (1;3;6;7;)<br>élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 0.29543 g; szénhidrát 53.5774 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 345.266 kcal; energia 1443.51 kJ; koleszterin 41.9 mg;  | Gyümölcs tea (12;)<br>Tejszínes krémsajt (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.91 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0755 g; szénhidrát 39.05 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.942 g; energia 265.849 kcal; energia 1111.31 kJ; koleszterin 28.8 mg;  |
| <b>ebéd / B</b>    | Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;)<br>Carbonara (1;3;5;6;7;8;9;10;12;)<br><br>Durum tészta köret (1;3;)<br><br>Alma<br>élelmi rost 8.438 g; fehérje 30.045 g; hozzáadott cukor 0.006 g; só 3.5897 g; szénhidrát 100.269 g; telített zsírsav 13.991 g; zsír 41.015 g; energia 893.244 kcal; energia 3733.8 kJ; koleszterin 70.72 mg; | Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;)<br><br>Húsgombóc (3;12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br>élelmi rost 8.025 g; fehérje 18.48 g; hozzáadott cukor 20.994 g; só 3.185 g; szénhidrát 85.572 g; telített zsírsav 5.33 g; zsír 21.33 g; energia 613.996 kcal; energia 2566.48 kJ; koleszterin 50.46 mg; | Pikáns karfiolkrémeleves (1;5;6;7;8;10;12;)<br>Budapest sertésragu (1;9;12;)<br><br>Bulgur (1;)<br><br>Zsemle kocka (1;6;7;)<br>élelmi rost 14.263 g; fehérje 27.835 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.3325 g; szénhidrát 82.162 g; telített zsírsav 9.551 g; zsír 32.322 g; energia 715.2 kcal; energia 2989.55 kJ; koleszterin 109.474 mg; | Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)<br><br>Lecsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;)<br><br>Főtt burgonya (12;)<br>élelmi rost 9.417 g; fehérje 18.895 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 2.031 g; szénhidrát 77.955 g; telített zsírsav 8.782 g; zsír 25.737 g; energia 626.835 kcal; energia 2620.13 kJ; koleszterin 58.65 mg; | Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;)<br><br>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;)<br>Petrezselymes pároltrizs (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Tartármártás (3;7;8;10;12;)<br>cukor 0.7 g; élelmi rost 3.923 g; fehérje 23.263 g; hozzáadott cukor 1.573 g; só 4.024 g; szénhidrát 92.422 g; telített zsírsav 8.037 g; zsír 41.966 g; energia 846.312 kcal; energia 3537.57 kJ; koleszterin 55.805 mg; |
| <b>uzsonna / A</b> | Sajtszelet (7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>élelmi rost 2.94 g; fehérje 11.58 g; só 1.785 g; szénhidrát 31.74 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.72 g; energia 262.007 kcal; energia 1095.19 kJ; koleszterin 20.2 mg;  | Csemege kolbász (6;)<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.34 g; só 0.80231 g; szénhidrát 30.58 g; telített zsírsav 2.2303 g; zsír 8.83 g; energia 238.013 kcal; energia 995.264 kJ; koleszterin 0.2 mg;  | Sertéspárizsi (1;6;7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Zsemle (1;6;7;)<br>Paradicsom<br>élelmi rost 1.881 g; fehérje 7.44 g; só 1.34565 g; szénhidrát 29.38 g; telített zsírsav 2.45944 g; zsír 7.53 g; energia 216.075 kcal; energia 903.21 kJ; koleszterin 15.2 mg;  | Zala felvágott (9;10;)<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br>élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.54 g; só 1.307 g; szénhidrát 30.44 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.58 g; energia 238.261 kcal; energia 995.988 kJ; koleszterin 15.2 mg;   | Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)<br>élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek