

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)

2025.01.13 - 2025.01.19

Étkezés / Menü	Hétfő 01.13	Kedd 01.14	Szerda 01.15	Csütörtök 01.16	Péntek 01.17
tízórai / A	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>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;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>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;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Sajtos pereg (1;3;7;8;11;)</p> <p>cukor 5.6 g; élelmi rost 1.854 g; fehérje 11.596 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.2665 g; szénhidrát 47.06 g; telített zsírsav 4.133 g; zsír 8.847 g; energia 324.126 kcal; energia 1355.91 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Virsi baromfi (9;10;) Kifli (1;6;7;) Mustár (8;10;)</p> <p>élelmi rost 1.685 g; fehérje 14.112 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 2.0731 g; szénhidrát 40.512 g; telített zsírsav 2.5922 g; zsír 10.328 g; energia 313.218 kcal; energia 1309.26 kJ; koleszterin 45 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.124 g; fehérje 11.156 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.532 g; szénhidrát 39.795 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.436 g; energia 290.753 kcal; energia 1215.41 kJ; koleszterin 67.2 mg;</p>
ebéd / B	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Gránátos kocka (1;3;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Alma</p> <p>élelmi rost 13.458 g; fehérje 23.814 g; só 3.58357 g; szénhidrát 111.019 g; telített zsírsav 4.139 g; zsír 22.209 g; energia 749.181 kcal; energia 3131.54 kJ; koleszterin 55.35 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>cukor 0.046 g; élelmi rost 21.42 g; fehérje 37.114 g; só 3.052 g; szénhidrát 99.158 g; telített zsírsav 7.537 g; zsír 34.368 g; energia 858.568 kcal; energia 3588.84 kJ; koleszterin 132.9 mg;</p>	<p>Almás zellerkrémleves (1;7;9;12;) Szezámagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)</p> <p>élelmi rost 7.565 g; fehérje 32.45 g; só 2.57025 g; szénhidrát 100.858 g; telített zsírsav 4.8295 g; zsír 35.205 g; energia 865.657 kcal; energia 3617.44 kJ; koleszterin 89.358 mg;</p>	<p>Magyaros karfiol leves (1;3;9;12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;12;) Bulgur (1;12;)</p> <p>élelmi rost 16.417 g; fehérje 27.927 g; hozzáadott cukor 0.012 g; só 2.256 g; szénhidrát 95.027 g; telített zsírsav 8.983 g; zsír 32.566 g; energia 765.298 kcal; energia 3198.97 kJ; koleszterin 62.7 mg;</p>	<p>Lencseleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Francia rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)</p> <p>élelmi rost 10.781 g; fehérje 28.33 g; só 3.128 g; szénhidrát 79.288 g; telített zsírsav 9.446 g; zsír 28.518 g; energia 694.014 kcal; energia 2900.91 kJ; koleszterin 229.968 mg;</p>
uzsonna / A	<p>Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 1.909 g; fehérje 9.62 g; só 1.1116 g; szénhidrát 29.22 g; telített zsírsav 1.5613 g; zsír 5.33 g; energia 204.293 kcal; energia 853.986 kJ; koleszterin 17.2 mg;</p>	<p>Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.82 g; só 1.7355 g; szénhidrát 29.126 g; telített zsírsav 3.3733 g; zsír 10.03 g; energia 238.837 kcal; energia 998.338 kJ; koleszterin 16.8 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)</p> <p>élelmi rost 4.26 g; fehérje 11.9 g; só 1.3175 g; szénhidrát 31.42 g; telített zsírsav 4.7165 g; zsír 10.24 g; energia 267.669 kcal; energia 1119.37 kJ; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 4.33 g; fehérje 6.375 g; só 0.705375 g; szénhidrát 31.6 g; telített zsírsav 4.69746 g; zsír 15.95 g; energia 296.946 kcal; energia 1241.3 kJ; koleszterin 16.05 mg;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;)</p> <p>cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 16.25 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek