

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)

2024.11.11 - 2024.11.17

Étkezés / Menü	Hétfő 11.11	Kedd 11.12	Szerda 11.13	Csütörtök 11.14	Péntek 11.15
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.956 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.5255 g; szénhidrát 39.455 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.416 g; energia 288.401 kcal; energia 1205.58 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Karamellás tej (1;7;) Molnárka (1;3;6;7;) élelmi rost 1.562 g; fehérje 12.3891 g; hozzáadott cukor 7.9916 g; só 0.883271 g; szénhidrát 45.9821 g; telített zsírsav 3.6844 g; zsír 7.9933 g; energia 306.825 kcal; energia 1282.79 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.834 g; fehérje 9.143 g; hozzáadott cukor 8.054 g; só 1.0925 g; szénhidrát 40.205 g; telített zsírsav 1.48 g; zsír 3.506 g; energia 230.48 kcal; energia 963.464 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 10.216 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.408 g; szénhidrát 41.025 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 7.726 g; energia 276.471 kcal; energia 1155.64 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.58 g; só 0.97625 g; szénhidrát 41.466 g; telített zsírsav 5.6806 g; zsír 12.1 g; energia 330.222 kcal; energia 1380.66 kJ; koleszterin 33.4 mg;
ebéd / B	Húsgaluska leves (1;3;9;12;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt tészta (1;3;) Alma élelmi rost 13.396 g; fehérje 25.051 g; hozzáadott cukor 11.506 g; só 1.40763 g; szénhidrát 109.485 g; telített zsírsav 5.105 g; zsír 38.052 g; energia 888.036 kcal; energia 3711.98 kJ; koleszterin 22.505 mg;	Reszelttészta leves (1;3;9;12;) Sült csirkemell csíkok (1;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.183 g; élelmi rost 10.178 g; fehérje 30.638 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.788 g; szénhidrát 77.24 g; telített zsírsav 4.884 g; zsír 21.824 g; energia 633.792 kcal; energia 2649.3 kJ; koleszterin 60 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Csikóstkány (1;7;9;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 16.223 g; fehérje 29.129 g; hozzáadott cukor 0.018 g; só 2.344 g; szénhidrát 96.49 g; telített zsírsav 10.659 g; zsír 36.979 g; energia 813.561 kcal; energia 3400.7 kJ; koleszterin 64.11 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Vadász ragu (1;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) élelmi rost 10.636 g; fehérje 25.459 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.734 g; szénhidrát 80.156 g; telített zsírsav 8.119 g; zsír 27.72 g; energia 679.83 kcal; energia 2841.65 kJ; koleszterin 179.16 mg;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12;) Piskóta kocka (1;3;5;8;) Csoki öntet (1;3;5;6;7;8;12;) cukor 40.7 g; élelmi rost 6.967 g; fehérje 17.102 g; hozzáadott cukor 15.485 g; só 0.847 g; szénhidrát 122.356 g; telített zsírsav 3.824 g; zsír 13.951 g; energia 694.809 kcal; energia 2907.75 kJ; koleszterin 7.416 mg;
uzsonna / A	Libazsír (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.55 g; fehérje 6.195 g; só 1.20487 g; szénhidrát 33.04 g; telített zsírsav 4.69746 g; zsír 15.47 g; energia 297.685 kcal; energia 1244.33 kJ; koleszterin 16.05 mg;	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.126 g; fehérje 10.76 g; só 1.529 g; szénhidrát 31.84 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 5.54 g; energia 221.305 kcal; energia 925.092 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.055 g; fehérje 7.38 g; só 1.3745 g; szénhidrát 29.7 g; telített zsírsav 2.46524 g; zsír 7.53 g; energia 218.095 kcal; energia 912.098 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.11885 g; fehérje 11.2801 g; só 1.14179 g; szénhidrát 25.2356 g; telített zsírsav 4.595 g; zsír 9.9541 g; energia 236.777 kcal; energia 989.729 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8;) cukor 0.9 g; élelmi rost 1.05 g; fehérje 4.5 g; só 0.000625 g; szénhidrát 21.75 g; telített zsírsav 3.2 g; zsír 6.9 g; energia 169.5 kcal; energia 711 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek