

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)

2025.02.10 - 2025.02.16

Étkezés / Menü	Hétfő 02.10	Kedd 02.11	Szerda 02.12	Csütörtök 02.13	Péntek 02.14
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Zsemle (1;6;7;) EN: 1062.03 kJ, 254.07 kcal; FH: 5.67 g; SZH: 38.86 g; ZS: 8.24 g; TZS: 5.31 g; ROST: 1.73 g; SÓ: 1.16 g; CK: 9.29 g;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1183.26 kJ, 283.07 kcal; FH: 10.66 g; SZH: 39.65 g; ZS: 8.91 g; TZS: 3.98 g; ROST: 2.94 g; SÓ: 2.03 g; CK: 8.11 g;	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;) EN: 1214.23 kJ, 289.49 kcal; FH: 11.31 g; SZH: 43.58 g; ZS: 7.73 g; TZS: 3.95 g; ROST: 1.49 g; SÓ: 0.73 g; CK: 16.9 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) EN: 1221.13 kJ, 292.23 kcal; FH: 10.93 g; SZH: 46.73 g; ZS: 6.56 g; TZS: 3.2 g; ROST: 6.11 g; SÓ: 1.05 g; CK: 22 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 1693.44 kJ, 404.1 kcal; FH: 13.13 g; SZH: 51.05 g; ZS: 16.21 g; TZS: 8.02 g; ROST: 4.35 g; SÓ: 0.98 g; CK: 18.87 g;
ebéd / B	Kókuszos-zöldségescsirkeragu leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Fánk (1;3;5;6;7;8;12;) Barack lekvár (12;) Alma EN: 1570.87 kJ, 375.06 kcal; FH: 13.97 g; SZH: 45.21 g; ZS: 14.61 g; TZS: 5.52 g; ROST: 6.64 g; SÓ: 1.05 g; CK: 29.43 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Erdélyi rakott káposzta sertéshúsból (1;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2628.94 kJ, 628.83 kcal; FH: 21.31 g; SZH: 73.95 g; ZS: 27.09 g; TZS: 8.77 g; ROST: 9.51 g; SÓ: 3.35 g; CK: 2.73 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3378.02 kJ, 807.9 kcal; FH: 37.14 g; SZH: 82.71 g; ZS: 35.98 g; TZS: 9.13 g; ROST: 22.92 g; SÓ: 2.32 g; CK: 2.39 g;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) EN: 2707.56 kJ, 647.74 kcal; FH: 30.92 g; SZH: 83.75 g; ZS: 20.21 g; TZS: 5.69 g; ROST: 7.24 g; SÓ: 2.65 g; CK: 8.96 g;	GombakréMLEVES (1;7;12;) Pírtott napraforgómag (8;11;12;) Zöldséges sertésragu (1;9;12;) Bulgur (1;12;) EN: 3032.43 kJ, 725.46 kcal; FH: 27.64 g; SZH: 74.43 g; ZS: 36.78 g; TZS: 9.3 g; ROST: 13.15 g; SÓ: 2.03 g; CK: 2.38 g;
uzsonna / A	Gépsonka Kedvenc ízék Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 912.24 kJ, 218.21 kcal; FH: 10.74 g; SZH: 30.06 g; ZS: 6 g; TZS: 1.62 g; ROST: 3.72 g; SÓ: 1.02 g; CK: 0.02 g;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Pritamin paprika EN: 1117.59 kJ, 267.41 kcal; FH: 11.78 g; SZH: 32.82 g; ZS: 9.76 g; TZS: 4.7 g; ROST: 3.36 g; SÓ: 1.79 g; CK: 0.12 g;	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek EN: 1115.58 kJ, 267.72 kcal; FH: 10.04 g; SZH: 30.58 g; ZS: 11.65 g; TZS: 3.99 g; ROST: 3.72 g; SÓ: 1.41 g;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) EN: 1076.6 kJ, 257.59 kcal; FH: 8.92 g; SZH: 32.1 g; ZS: 10.28 g; TZS: 3.42 g; ROST: 3.13 g; SÓ: 2.15 g; CK: 0.46 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) EN: 1343.64 kJ, 321.44 kcal; FH: 7.31 g; SZH: 27.14 g; ZS: 20.23 g; TZS: 9.87 g; ROST: 1.54 g; SÓ: 0.61 g;

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