

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0085
1211 Budapest, Varrógépgyár utca 8-10.
Telefon: 06-30-932-0817 Fax: -

- Herman Ottó 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 / B | Citromos tea (1;12;) Kenőmájas (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.953 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.5255 g; szénhidrát 37.396 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.415 g; energia 280.009 kcal; energia 1170.51 kJ; koleszterin 67.2 mg; | Vaníliás tej (1;7;) Molnárka (1;3;6;7;) élelmi rost 1.562 g; fehérje 12.3891 g; hozzáadott cukor 8.3926 g; só 0.883271 g; szénhidrát 46.3831 g; telített zsírsav 3.6844 g; zsír 7.9933 g; energia 308.431 kcal; energia 1289.5 kJ; koleszterin 43.175 mg; | Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.87 g; fehérje 10.163 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.2235 g; szénhidrát 39.858 g; telített zsírsav 1.914 g; zsír 4.315 g; energia 240.503 kcal; energia 1005.35 kJ; koleszterin 7 mg; | Citromos tea (1;12;) Citromos tonhalkrém (4;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.27 g; fehérje 9.475 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.805 g; szénhidrát 39.391 g; telített zsírsav 4.046 g; zsír 13.301 g; energia 317.312 kcal; energia 1326.37 kJ; koleszterin 18.428 mg; | Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 14.05 g; só 0.985625 g; szénhidrát 42.192 g; telített zsírsav 7.6198 g; zsír 16.12 g; energia 371.024 kcal; energia 1551.22 kJ; koleszterin 44.9 mg; |
| ebéd / B | Húsgaluskaleves (1;3;9;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Mandarin élelmi rost 8.729 g; fehérje 18.054 g; hozzáadott cukor 10.877 g; só 1.279 g; szénhidrát 98.799 g; telített zsírsav 4.476 g; zsír 24.682 g; energia 696.236 kcal; energia 2910.25 kJ; koleszterin 22.505 mg; | Reszeltésztales (1;3;9;12;) Főtt tojás (3;) Szárabbal főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 19.341 g; fehérje 27.825 g; hozzáadott cukor 0.974 g; só 2.00125 g; szénhidrát 65.911 g; telített zsírsav 5.383 g; zsír 20.696 g; energia 564.246 kcal; energia 2358.56 kJ; koleszterin 284.4 mg; | Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 4.621 g; fehérje 20.136 g; hozzáadott cukor 0.018 g; só 2.556 g; szénhidrát 69.32 g; telített zsírsav 7.534 g; zsír 27.979 g; energia 613.138 kcal; energia 2562.89 kJ; koleszterin 48.96 mg; | Bakonyi betyárleves (1;7;9;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaósörös (1;5;6;7;8;) élelmi rost 5.217 g; fehérje 23.169 g; hozzáadott cukor 32.984 g; só 1.11 g; szénhidrát 80.088 g; telített zsírsav 8.887 g; zsír 21.259 g; energia 607.28 kcal; energia 2538.8 kJ; koleszterin 53.908 mg; | Túró Rudi (5;6;7;8;) Paprikás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.802 g; fehérje 19.014 g; só 3.0985 g; szénhidrát 68.508 g; telített zsírsav 7.496 g; zsír 19.632 g; energia 531.307 kcal; energia 2221.58 kJ; koleszterin 40.511 mg; |
| uzsonna / B | Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.886 g; só 1.683 g; szénhidrát 30.9 g; telített zsírsav 3.62436 g; zsír 11.088 g; energia 260.169 kcal; energia 1087.53 kJ; koleszterin 22.8 mg; | Libazsír (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.16 g; fehérje 6.435 g; só 1.20937 g; szénhidrát 34.7 g; telített zsírsav 4.69746 g; zsír 15.49 g; energia 305.6 kcal; energia 1277.41 kJ; koleszterin 16.05 mg; | Gépsonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 13.26 g; só 1.68615 g; szénhidrát 32.46 g; telített zsírsav 2.33445 g; zsír 8.07 g; energia 256.725 kcal; energia 1073.14 kJ; koleszterin 25.8 mg; | Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 17.0601 g; só 1.68819 g; szénhidrát 25.6556 g; telített zsírsav 8.64235 g; zsír 17.3041 g; energia 328.157 kcal; energia 1371.72 kJ; koleszterin 40.3 mg; | Sajtos rúd (1;3;6;7;8;) cukor 1.19 g; élelmi rost 1.47 g; fehérje 6.16 g; só 0.000875 g; szénhidrát 29.75 g; telített zsírsav 4.41 g; zsír 9.45 g; energia 231.7 kcal; energia 972.3 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek