

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Bozóky Mihály Általános Iskola (Iskola)

Üzem: 0035  
1165 Bp., Hunyadvár utca 16.  
Telefon: - Fax: -

2024.03.18. - 2024.03.24.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.18	Kedd 03.19	Szerda 03.20	Csütörtök 03.21	Péntek 03.22
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;)  Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5855 g; fehérje 7.02948 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.25028 g; szénhidrát 36.6753 g; telített zsírsav 2.04926 g; zsír 5.14054 g; energia 222.427 kcal; energia 929.748 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Vanília tej (1;7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.5 g; hozzáadott cukor 5.995 g; só 1.0525 g; szénhidrát 45.095 g; telített zsírsav 1.753 g; zsír 3.35 g; energia 257.691 kcal; energia 1077.41 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.022 g; fehérje 8.521 g; hozzáadott cukor 8.015 g; só 1.69 g; szénhidrát 40.404 g; telített zsírsav 1.758 g; zsír 5.828 g; energia 249.784 kcal; energia 1044.1 kJ; koleszterin 11.312 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.544 g; fehérje 13.136 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.566 g; szénhidrát 50.18 g; telített zsírsav 2.9633 g; zsír 7.447 g; energia 321.759 kcal; energia 1345.21 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Vanília túrókrém (1;3;6;7;9;10;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.019 g; fehérje 8.596 g; hozzáadott cukor 12.543 g; só 1.417 g; szénhidrát 45.793 g; telített zsírsav 1.241 g; zsír 2.567 g; energia 242.277 kcal; energia 1012.71 kJ; koleszterin 4.095 mg;
<b>ebéd / A</b>	Legényfogóleves sertéshúsból (1;3;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 6.261 g; fehérje 28.099 g; hozzáadott cukor 36.471 g; só 1.71825 g; szénhidrát 96.851 g; telített zsírsav 9.409 g; zsír 24.344 g; energia 722.656 kcal; energia 3021.1 kJ; koleszterin 144.733 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)  Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.046 g; élelmi rost 14.57 g; fehérje 38.805 g; hozzáadott cukor 1.408 g; só 3.02125 g; szénhidrát 102.059 g; telített zsírsav 8.157 g; zsír 30.748 g; energia 845.067 kcal; energia 3532.43 kJ; koleszterin 74.97 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;)  Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 7.333 g; fehérje 24.829 g; hozzáadott cukor 17.997 g; só 3.188 g; szénhidrát 76.316 g; telített zsírsav 4.064 g; zsír 17.216 g; energia 566.398 kcal; energia 2367.53 kJ; koleszterin 73.901 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle kocka (1;6;7;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6.841 g; fehérje 32.801 g; só 2.4425 g; szénhidrát 77.926 g; telített zsírsav 5.837 g; zsír 29.542 g; energia 712.504 kcal; energia 2978.27 kJ; koleszterin 76.14 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Tojásos zöldségrizottó (3;10;12;) Reszelt sajt (7;) Alma élelmi rost 10.55 g; fehérje 23.899 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.97158 g; szénhidrát 108.167 g; telített zsírsav 9.2362 g; zsír 26.685 g; energia 779.08 kcal; energia 3258.55 kJ; koleszterin 306.8 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 11.82 g; só 1.7866 g; szénhidrát 32.34 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.78 g; energia 265.925 kcal; energia 1111.57 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.38 g; só 1.808 g; szénhidrát 32.066 g; telített zsírsav 2.5923 g; zsír 8.1 g; energia 239.469 kcal; energia 1000.98 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.33 g; fehérje 10.225 g; só 1.4425 g; szénhidrát 31.685 g; telített zsírsav 3.7816 g; zsír 11.515 g; energia 272.661 kcal; energia 1139.77 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.8 g; só 1.2929 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 1.2499 g; zsír 4.9 g; energia 219.299 kcal; energia 917.18 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Pizzás tekerecs 50g (1;3;7;8;11;)  cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 mg;

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