

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Arany János Általános Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekerics (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Eötvös József Általános Iskola (Iskola)

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

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseszűs (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Mátyás Király Általános Iskola (iskola)

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

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;)                      élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)                      élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;)                      élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)                      élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;)                      élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin                      élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)                      élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)                       élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)                      élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;</p>	<p>Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;)                      élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika                       élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</p>	<p>Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom                       élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek                       élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Kenyer 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;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)                         élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Lajtha László Általános Iskola (iskola)



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

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseszűs (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Szárcsa Általános Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Herman Ottó Általános Iskola (iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;</p>	<p>Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</p>	<p>Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Kenyer 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;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;) élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Mészáros Jenő EGYMI (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;</p>	<p>Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</p>	<p>Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom  élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Kenyer 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;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Gróf Széchenyi István Általános és Kéttannyelvű Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;</p>	<p>Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</p>	<p>Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Kenyer 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;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;) élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek



# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Karácsony Sándor Általános Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Katona József Általános Iskola (iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;</p>	<p>Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</p>	<p>Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Kenyer 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;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;) élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI:ker.Csepel Önk. Kazinczy Ferenc Értékközvetítő és Képességfejlt.Ált.Isk. (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Kölcsey Ferenc Általános Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;</p>	<p>Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</p>	<p>Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom  élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Kenyer 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;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Mészáros Jenő Speciális Általános Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;</p>	<p>Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</p>	<p>Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom  élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Kenyer 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;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Móra Ferenc Általános Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Vermes Miklós Általános Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Citromos tea (1;12;) élelmi rost 3.829 g; fehérje 10.272 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.837625 g; szénhidrát 41.022 g; telített zsírsav 6.7936 g; zsír 14.592 g; energia 338.348 kcal; energia 1414.5 kJ; koleszterin 39.7 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 10.1012 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.17435 g; szénhidrát 40.2599 g; telített zsírsav 4.06452 g; zsír 8.47148 g; energia 279.587 kcal; energia 1168.68 kJ; koleszterin 15.8752 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.1062 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.29543 g; szénhidrát 52.5784 g; telített zsírsav 4.32948 g; zsír 8.5508 g; energia 341.251 kcal; energia 1426.73 kJ; koleszterin 41.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Liga margarin Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 6.168 g; hozzáadott cukor 23.283 g; só 1.3135 g; szénhidrát 57.92 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 295.426 kcal; energia 1234.91 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 10.573 g; fehérje 25.145 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.8185 g; szénhidrát 109.193 g; telített zsírsav 4.077 g; zsír 22.972 g; energia 753.195 kcal; energia 3148.33 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.034 g; fehérje 10.418 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.50125 g; szénhidrát 52.342 g; telített zsírsav 4.049 g; zsír 17.167 g; energia 408.722 kcal; energia 1708.49 kJ; koleszterin 48.23 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 6.703 g; fehérje 18.623 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43975 g; szénhidrát 90.51 g; telített zsírsav 8.9123 g; zsír 27.396 g; energia 687.757 kcal; energia 2873.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12 g; fehérje 43.479 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.43225 g; szénhidrát 69.776 g; telített zsírsav 7.47 g; zsír 30.562 g; energia 732.049 kcal; energia 3060.01 kJ; koleszterin 85.74 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 4.849 g; fehérje 20.5892 g; hozzáadott cukor 26.2888 g; só 2.51343 g; szénhidrát 83.011 g; telített zsírsav 8.86324 g; zsír 28.2672 g; energia 674.327 kcal; energia 2818.68 kJ; koleszterin 67.1112 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Sajtkrém natúr (7;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.4242 g; fehérje 6.396 g; só 1.2287 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3202 g; zsír 8.358 g; energia 233.556 kcal; energia 976.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom élelmi rost 2.576 g; fehérje 9.915 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.3078 g; szénhidrát 32.105 g; telített zsírsav 1.1064 g; zsír 2.788 g; energia 194.333 kcal; energia 812.321 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Liga margarin  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.076 g; só 1.3643 g; szénhidrát 31.848 g; telített zsírsav 2.3609 g; zsír 9.288 g; energia 255.774 kcal; energia 1069.23 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Libazsír (7;) Kenyer 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;	Pizzás tekerics (1;3;5;6;7;8;9;10;11;)  élelmi rost 1.1067 g; fehérje 4.07225 g; só 1.58949 g; szénhidrát 20.1999 g; telített zsírsav 4.75447 g; zsír 18.004 g; energia 260.33 kcal; energia 1088.32 kJ; koleszterin 15.0962 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Bp.XXI.ker.Csepel Önk. Jedlik Ányos Gimnázium (Középiskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>ebéd / B</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;)  Mandarin élelmi rost 12.906 g; fehérje 31.577 g; hozzáadott cukor 26.224 g; só 2.2265 g; szénhidrát 134.474 g; telített zsírsav 5.093 g; zsír 29.824 g; energia 943.336 kcal; energia 3943.12 kJ; koleszterin 80.34 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Sült sertésvirli (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 14.48 g; fehérje 16.973 g; hozzáadott cukor 2.719 g; só 6.3015 g; szénhidrát 85.79 g; telített zsírsav 5.609 g; zsír 25.017 g; energia 641.178 kcal; energia 2680.18 kJ; koleszterin 69.346 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;)  élelmi rost 7.637 g; fehérje 21.76 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 1.74575 g; szénhidrát 107.614 g; telített zsírsav 10.7313 g; zsír 32.626 g; energia 816.666 kcal; energia 3412.19 kJ; koleszterin 69.2 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 15.859 g; fehérje 53.472 g; hozzáadott cukor 1.399 g; só 3.2115 g; szénhidrát 94.976 g; telített zsírsav 8.86 g; zsír 36.348 g; energia 925.874 kcal; energia 3870.24 kJ; koleszterin 98.56 mg;	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;)  Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 6.383 g; fehérje 24.2932 g; hozzáadott cukor 32.2828 g; só 3.16043 g; szénhidrát 104.677 g; telített zsírsav 9.83324 g; zsír 32.5112 g; energia 815.398 kcal; energia 3408.35 kJ; koleszterin 75.5212 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek



# Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0087  
1214 Budapest, Simon Bolívar sétány 4-8.  
Telefon: - Fax: -

- Nagy Imre Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola (Iskola)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.36 g; só 0.96875 g; szénhidrát 40.94 g; telített zsírsav 5.6744 g; zsír 12.08 g; energia 327.4 kcal; energia 1368.86 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.358 g; fehérje 9.328 g; hozzáadott cukor 11.226 g; só 1.53 g; szénhidrát 44.574 g; telített zsírsav 0.794 g; zsír 2.148 g; energia 236.726 kcal; energia 989.525 kJ; koleszterin 11.225 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 3.54628 g; fehérje 13.2662 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 0.39543 g; szénhidrát 53.6174 g; telített zsírsav 5.27978 g; zsír 12.0508 g; energia 377.721 kcal; energia 1579.17 kJ; koleszterin 42.1 mg;	Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 6.133 g; hozzáadott cukor 20.85 g; só 1.309 g; szénhidrát 54.56 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.103 g; energia 281.762 kcal; energia 1177.77 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 4.255 g; fehérje 9.637 g; hozzáadott cukor 11.189 g; só 1.2575 g; szénhidrát 42.125 g; telített zsírsav 2.7128 g; zsír 6.681 g; energia 269.335 kcal; energia 1125.88 kJ; koleszterin 44.8 mg;
<b>ebéd / A</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;)  Metélt főtt tészta (1;3;)  Alma élelmi rost 10.765 g; fehérje 23.186 g; hozzáadott cukor 15.734 g; só 1.67963 g; szénhidrát 102.89 g; telített zsírsav 3.7 g; zsír 21.653 g; energia 706.896 kcal; energia 2954.82 kJ; koleszterin 55.35 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Főtt baromfivirslis (6;7;9;10;)  Tökfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.741 g; fehérje 20.539 g; hozzáadott cukor 2.113 g; só 3.044 g; szénhidrát 57.653 g; telített zsírsav 6.587 g; zsír 26.337 g; energia 553.818 kcal; energia 2315 kJ; koleszterin 96.98 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;)  Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 6.051 g; fehérje 18.269 g; hozzáadott cukor 11.988 g; só 1.3525 g; szénhidrát 85.833 g; telített zsírsav 8.4984 g; zsír 26.504 g; energia 659.256 kcal; energia 2754.42 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.42 g; élelmi rost 13.08 g; fehérje 38.568 g; hozzáadott cukor 1.399 g; só 2.441 g; szénhidrát 103.312 g; telített zsírsav 8.134 g; zsír 37.688 g; energia 916.673 kcal; energia 3829.3 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 24 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;)  Paradicsommártás (1;9;12;)  Főtt burgonya fél adag (12;) élelmi rost 8.591 g; fehérje 19.931 g; hozzáadott cukor 17.994 g; só 3.027 g; szénhidrát 88.609 g; telített zsírsav 5.562 g; zsír 22.557 g; energia 643.466 kcal; energia 2689.67 kJ; koleszterin 62.34 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sajtkrém natúr (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 1.909 g; fehérje 5.5 g; só 1.0391 g; szénhidrát 29.72 g; telített zsírsav 3.5818 g; zsír 5.65 g; energia 192.646 kcal; energia 805.266 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom  élelmi rost 1.952 g; fehérje 6.94908 g; só 1.27783 g; szénhidrát 30.0569 g; telített zsírsav 2.07546 g; zsír 4.31324 g; energia 187.74 kcal; energia 784.758 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 4.26 g; fehérje 9.304 g; só 1.1982 g; szénhidrát 31.644 g; telített zsírsav 1.9567 g; zsír 7.732 g; energia 235.455 kcal; energia 984.716 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Libazsír (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 4.33 g; fehérje 6.35 g; só 0.70575 g; szénhidrát 31.6 g; telített zsírsav 3.19164 g; zsír 11 g; energia 252.083 kcal; energia 1053.77 kJ; koleszterin 10.7 mg;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;)  élelmi rost 0.7905 g; fehérje 2.90875 g; só 1.13535 g; szénhidrát 14.4285 g; telített zsírsav 3.39605 g; zsír 12.86 g; energia 185.95 kcal; energia 777.374 kJ; koleszterin 10.783 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