

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

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

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Eötvös József Általános Iskola (Iskola)

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

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)</p> <p>Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)</p> <p>Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)</p> <p>Kakaószórás (1;5;6;7;8;)</p> <p>Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)</p> <p>Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús</p> <p>Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Mátyás Király Általános Iskola (iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Lajtha László Általános Iskola (iskola)



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

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)  élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;	Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;) élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Túrós batyu (1;3;6;7;12;)  só 1.2 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Szárcsa Általános Iskola (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)  élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;	Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;) élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Túrós batyu (1;3;6;7;12;)  só 1.2 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Herman Ottó Általános Iskola (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)</p> <p>Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)</p> <p>Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)</p> <p>Kakaószórás (1;5;6;7;8;)</p> <p>Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)</p> <p>Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús</p> <p>Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Mészáros Jenő EGYMI (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 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. Gróf Széchenyi István Általános és Kéttannyelvű Iskola (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)  élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;	Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;) élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Túrós batyu (1;3;6;7;12;)  só 1.2 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 - 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. Karácsony Sándor Általános Iskola (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)</p> <p>Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)</p> <p>Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)</p> <p>Kakaószórás (1;5;6;7;8;)</p> <p>Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)</p> <p>Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús</p> <p>Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)  élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;	Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;) élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Túrós batyu (1;3;6;7;12;)  só 1.2 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 - 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. Kazinczy Ferenc Értékközvetítő és Képességfejlt.Ált.Isk. (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)  élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;	Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;) élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Túrós batyu (1;3;6;7;12;)  só 1.2 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, 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. Kölcsey Ferenc Általános Iskola (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)  élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;	Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;) élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Túrós batyu (1;3;6;7;12;)  só 1.2 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 - 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. Mészáros Jenő Speciális Általános Iskola (iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 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. Móra Ferenc Általános Iskola (Iskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 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)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / B</b>	<p>Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;)  Citromos tea (1;12;)</p> <p>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 284.999 kcal; energia 1191.76 kJ;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Kockasajt (7;)  Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.733 g; fehérje 10.369 g; hozzáadott cukor 7.798 g; só 1.1135 g; szénhidrát 37.966 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.14499 g; energia 232.911 kcal; energia 973.566 kJ; koleszterin 15.7 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.624 g; fehérje 10.014 g; hozzáadott cukor 7.062 g; só 1.1718 g; szénhidrát 40.685 g; telített zsírsav 1.1784 g; zsír 4.377 g; energia 244.838 kcal; energia 1024.23 kJ; koleszterin 97.2 mg;</p>
<b>ebéd / B</b>	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin</p> <p>élelmi rost 8.749 g; fehérje 17.026 g; hozzáadott cukor 33.666 g; só 2.5505 g; szénhidrát 115.103 g; telített zsírsav 6.271 g; zsír 16.988 g; energia 688.067 kcal; energia 2876.36 kJ; koleszterin 28.638 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 10.146 g; fehérje 34.046 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.37125 g; szénhidrát 58.803 g; telített zsírsav 10.471 g; zsír 44.289 g; energia 774.912 kcal; energia 3239.21 kJ; koleszterin 133.242 mg;</p>	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;</p>	<p>Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 2.91 g; fehérje 19.711 g; só 1.488 g; szénhidrát 87.199 g; telített zsírsav 8.322 g; zsír 27.004 g; energia 683.591 kcal; energia 2863.91 kJ; koleszterin 50.82 mg;</p>
<b>uzsonna / B</b>	<p>Zala felvágott (9;10;) Liga margarin Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.992 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 3.879 g; fehérje 9.957 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 2.0442 g; szénhidrát 34.287 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.493 g; energia 236.72 kcal; energia 989.494 kJ; koleszterin 14.97 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 4.092 g; fehérje 17.7 g; só 1.7835 g; szénhidrát 31.3 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.86 g; energia 340.342 kcal; energia 1422.71 kJ; koleszterin 40.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 5.29 g; fehérje 6.965 g; só 1.0225 g; szénhidrát 34.549 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 8.152 g; energia 240.787 kcal; energia 1006.55 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Túrós batyu (1;3;6;7;12;)</p> <p>só 1.2 g;</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, szulfitok; 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. Jedlik Ányos Gimnázium (Középiskola)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>ebéd / B</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 10.868 g; fehérje 21.802 g; hozzáadott cukor 47.852 g; só 3.2775 g; szénhidrát 148.479 g; telített zsírsav 8.208 g; zsír 21.961 g; energia 886.506 kcal; energia 3705.91 kJ; koleszterin 36.821 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 15.732 g; fehérje 47.063 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 3.4325 g; szénhidrát 94.145 g; telített zsírsav 12.908 g; zsír 56.997 g; energia 1084.77 kcal; energia 4534.47 kJ; koleszterin 179.463 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 18.187 g; fehérje 34.53 g; só 2.606 g; szénhidrát 109.89 g; telített zsírsav 13.321 g; zsír 43.189 g; energia 971.876 kcal; energia 4062.44 kJ; koleszterin 47.82 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 6.552 g; élelmi rost 9.274 g; fehérje 34.804 g; hozzáadott cukor 14.008 g; só 3.491 g; szénhidrát 83.591 g; telített zsírsav 5.948 g; zsír 16.867 g; energia 635.289 kcal; energia 2656.32 kJ; koleszterin 94.2 mg;	Narancslé 100% (12;) Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 3.491 g; fehérje 22.979 g; só 1.818 g; szénhidrát 102.072 g; telített zsírsav 9.489 g; zsír 31.668 g; energia 798.664 kcal; energia 3344.93 kJ; koleszterin 57.36 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)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<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;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.04 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 7.673 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.3625 g; szénhidrát 42.88 g; telített zsírsav 1 g; zsír 6.703 g; energia 263.989 kcal; energia 1103.78 kJ;	Citromos tea (1;12;) Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.389 g; fehérje 8.575 g; hozzáadott cukor 11.226 g; só 1.78 g; szénhidrát 44.306 g; telített zsírsav 1.691 g; zsír 4.657 g; energia 255.666 kcal; energia 1068.69 kJ; koleszterin 10.455 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  Delma margarin (7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.33 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.991756 g; szénhidrát 56.7158 g; telített zsírsav 5.38088 g; zsír 13.156 g; energia 404.456 kcal; energia 1690.87 kJ; koleszterin 52 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi vitamínos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 4.041 g; fehérje 7.74 g; hozzáadott cukor 10.027 g; só 0.956 g; szénhidrát 41.842 g; telített zsírsav 0.913 g; zsír 2.481 g; energia 222.241 kcal; energia 929.029 kJ; koleszterin 2.99 mg;
<b>ebéd / A</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Tejbedara (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Mandarin élelmi rost 9.09 g; fehérje 18.191 g; hozzáadott cukor 36.963 g; só 2.2885 g; szénhidrát 99.143 g; telített zsírsav 6.937 g; zsír 17.919 g; energia 636.998 kcal; energia 2662.99 kJ; koleszterin 32.278 mg;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;)  Sertéspörkölt (1;9;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.484 g; fehérje 35.335 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 2.635 g; szénhidrát 68.244 g; telített zsírsav 11.375 g; zsír 40.226 g; energia 781.657 kcal; energia 3267.42 kJ; koleszterin 81.204 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;)  Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 5.93 g; fehérje 20.365 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.322 g; szénhidrát 77.891 g; telített zsírsav 8.717 g; zsír 30.017 g; energia 667.82 kcal; energia 2791.47 kJ; koleszterin 62.7 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;)  Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)  cukor 6.552 g; élelmi rost 7.108 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.646 g; szénhidrát 73.593 g; telített zsírsav 4.816 g; zsír 13.155 g; energia 524.074 kcal; energia 2191.44 kJ; koleszterin 69.72 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;)  Tejföl (7;)  Reszelt sajt (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 27.847 g; só 2.11375 g; szénhidrát 85.949 g; telített zsírsav 10.7083 g; zsír 34.394 g; energia 768.92 kcal; energia 3214.08 kJ; koleszterin 59.88 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.98 g; só 1.3875 g; szénhidrát 28.66 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.83 g; energia 218.069 kcal; energia 911.526 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 2.055 g; fehérje 7.613 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9825 g; szénhidrát 30.67 g; telített zsírsav 1.1606 g; zsír 2.275 g; energia 175.711 kcal; energia 734.92 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.98 g; só 1.294 g; szénhidrát 30.826 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 10.22 g; energia 264.091 kcal; energia 1103.97 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 4.444 g; fehérje 8.664 g; hozzáadott cukor 0.046 g; só 1.0485 g; szénhidrát 32.931 g; telített zsírsav 0.835 g; zsír 3.243 g; energia 197.445 kcal; energia 825.875 kJ; koleszterin 64.8 mg;	Müzliszelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma  élelmi rost 5.13 g; fehérje 1.8 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.090625 g; szénhidrát 22.1 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.4 g; energia 128.945 kcal; energia 539.001 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 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