

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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

Étlap (allergén, élettani érték)

- Eötvös József Általános Iskola (Iskola)



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

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B		Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B		Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B		Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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 - Csillagfürt; 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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Lajtha László Általános Iskola (iskola)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Szárcsa Általános Iskola (Iskola)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Herman Ottó Általános Iskola (Iskola)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Mészáros Jenő EGYMI (Iskola)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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 - 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. Karácsony Sándor Általános Iskola (Iskola)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejjes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejjes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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 - 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. Kazinczy Ferenc Értékközvetítő és Képességfejlt.Ált.Isk. (Iskola)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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 - 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. Mészáros Jenő Speciális Általános Iskola (Iskola)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejles kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / B	Tejeskávé (1;5;7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 1.758 g; fehérje 12.5101 g; hozzáadott cukor 9.3906 g; só 0.2705 g; szénhidrát 49.1631 g; telített zsírsav 3.6984 g; zsír 8.0683 g; energia 320.781 kcal; energia 1341.08 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 14.263 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.516 g; szénhidrát 39.146 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.325 g; energia 317.631 kcal; energia 1327.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.24 g; fehérje 10.101 g; hozzáadott cukor 7.076 g; só 1.742 g; szénhidrát 41.851 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 3.923 g; energia 244.799 kcal; energia 1023.25 kJ; koleszterin 7 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.89 g; fehérje 11.173 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.0313 g; szénhidrát 40.436 g; telített zsírsav 3.9956 g; zsír 9.015 g; energia 289.507 kcal; energia 1210.15 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 10.087 g; fehérje 16.183 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.14663 g; szénhidrát 115.901 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.891 g; energia 741.536 kcal; energia 3099.6 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.909 g; fehérje 24.035 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.74725 g; szénhidrát 68.575 g; telített zsírsav 6.343 g; zsír 24.351 g; energia 595.484 kcal; energia 2489.17 kJ; koleszterin 65.302 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.306 g; fehérje 28.488 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 4.221 g; szénhidrát 102.985 g; telített zsírsav 11.814 g; zsír 60.877 g; energia 1080.96 kcal; energia 4518.4 kJ; koleszterin 50.408 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.251 g; fehérje 25.402 g; só 2.78525 g; szénhidrát 47.508 g; telített zsírsav 9.383 g; zsír 38.999 g; energia 647.938 kcal; energia 2708.41 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.479 g; fehérje 22.783 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.1205 g; szénhidrát 74.29 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 11.078 g; energia 493.621 kcal; energia 2063.38 kJ; koleszterin 43.68 mg;
uzsonna / B	Sajtkrém natúr (7;) Tejjes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.51285 g; fehérje 6.6601 g; só 0.93339 g; szénhidrát 26.4056 g; telített zsírsav 5.2577 g; zsír 8.7541 g; energia 212.058 kcal; energia 886.409 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Cukkini krém (7;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.9595 g; fehérje 6.2514 g; só 1.2691 g; szénhidrát 32.4954 g; telített zsírsav 4.458 g; zsír 10.3043 g; energia 249.127 kcal; energia 1041.36 kJ; koleszterin 25.875 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.09685 g; fehérje 9.4701 g; só 1.35069 g; szénhidrát 25.0556 g; telített zsírsav 3.08671 g; zsír 9.7741 g; energia 227.15 kcal; energia 949.493 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Liga margarin Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 13.14 g; só 2.0066 g; szénhidrát 34.572 g; telített zsírsav 1.3007 g; zsír 4.56 g; energia 232.278 kcal; energia 970.952 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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

Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / A	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.136 g; fehérje 13.301 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.47175 g; szénhidrát 51.155 g; telített zsírsav 5.6884 g; zsír 11.675 g; energia 364.569 kcal; energia 1524.17 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.289 g; fehérje 10.287 g; hozzáadott cukor 11.189 g; só 1.408 g; szénhidrát 43.385 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 7.741 g; energia 286.613 kcal; energia 1198.04 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.666 g; hozzáadott cukor 10.3925 g; só 1.363 g; szénhidrát 42.67 g; telített zsírsav 1.2016 g; zsír 2.488 g; energia 229.5 kcal; energia 959.311 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.3985 g; só 1.23325 g; szénhidrát 33.877 g; telített zsírsav 4.2751 g; zsír 9.453 g; energia 275.43 kcal; energia 1151.55 kJ; koleszterin 20.1 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.289 g; fehérje 6.637 g; hozzáadott cukor 11.189 g; só 1.45 g; szénhidrát 43.785 g; telített zsírsav 3.6368 g; zsír 5.881 g; energia 256.729 kcal; energia 1073.13 kJ; koleszterin 19.2 mg;
ebéd / A	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Mandarin élelmi rost 9.487 g; fehérje 16.633 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.1365 g; szénhidrát 120.101 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.741 g; energia 759.686 kcal; energia 3175.45 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Magyaros chilis bab (1;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.151 g; fehérje 17.43 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 1.841 g; szénhidrát 42.638 g; telített zsírsav 4.47 g; zsír 18.34 g; energia 409.84 kcal; energia 1713.16 kJ; koleszterin 27.2 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 5.667 g; fehérje 26.013 g; hozzáadott cukor 1.558 g; só 4.165 g; szénhidrát 101.181 g; telített zsírsav 10.505 g; zsír 53.007 g; energia 992.58 kcal; energia 4148.95 kJ; koleszterin 45.264 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.315 g; fehérje 26.93 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.858 g; szénhidrát 55.924 g; telített zsírsav 9.29 g; zsír 38.22 g; energia 680.124 kcal; energia 2842.95 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 9.63 g; fehérje 22.911 g; hozzáadott cukor 4.81 g; só 3.4764 g; szénhidrát 69.226 g; telített zsírsav 3.93534 g; zsír 13.849 g; energia 499.399 kcal; energia 2087.47 kJ; koleszterin 66.36 mg;
uzsonna / A	Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Zöldpaprika élelmi rost 0.394 g; fehérje 3.42 g; só 0.5516 g; szénhidrát 0.66 g; telített zsírsav 2.5328 g; zsír 5.6 g; energia 67.038 kcal; energia 280.224 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.2725 g; fehérje 7.3174 g; hozzáadott cukor 0.041 g; só 1.0376 g; szénhidrát 31.0584 g; telített zsírsav 0.977 g; zsír 2.8953 g; energia 180.666 kcal; energia 755.178 kJ; koleszterin 3.5 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 0.186 g; fehérje 3.304 g; só 0.4717 g; szénhidrát 0.924 g; telített zsírsav 1.7627 g; zsír 6.632 g; energia 76.967 kcal; energia 321.72 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.7 g; só 1.7684 g; szénhidrát 33.346 g; telített zsírsav 1.2419 g; zsír 4.4 g; energia 216.459 kcal; energia 904.804 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 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 - Csillagfűrt; 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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
ebéd / B	<p>Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma</p> <p>élelmi rost 11.771 g; fehérje 19.652 g; hozzáadott cukor 16.29 g; só 4.57413 g; szénhidrát 142.483 g; telített zsírsav 5.794 g; zsír 28.118 g; energia 910.176 kcal; energia 3804.51 kJ; koleszterin 35.04 mg;</p>	<p>Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 17.208 g; fehérje 35.092 g; hozzáadott cukor 5.395 g; só 4.1375 g; szénhidrát 107.691 g; telített zsírsav 8.494 g; zsír 33.775 g; energia 883.833 kcal; energia 3694.53 kJ; koleszterin 85.338 mg;</p>	<p>Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;)</p> <p>cukor 0.91 g; élelmi rost 8.317 g; fehérje 35.508 g; hozzáadott cukor 2.078 g; só 5.576 g; szénhidrát 129.623 g; telített zsírsav 14.673 g; zsír 74.069 g; energia 1336.4 kcal; energia 5586.11 kJ; koleszterin 62.752 mg;</p>	<p>Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 17.446 g; fehérje 35.331 g; só 4.5115 g; szénhidrát 81.522 g; telített zsírsav 11.509 g; zsír 51.064 g; energia 934.828 kcal; energia 3907.66 kJ; koleszterin 65.28 mg;</p>	<p>Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 14.26 g; fehérje 28.375 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.63175 g; szénhidrát 95.737 g; telített zsírsav 3.532 g; zsír 13.146 g; energia 621.482 kcal; energia 2597.87 kJ; koleszterin 50.19 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek