

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

- Szemere Bertalan Általános Iskola (Iskola)

2025.04.14 - 2025.04.20

Étkezés / Menü	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1004.3 kJ, 240.3 kcal; FH: 8.1 g; SZH: 36.8 g; ZS: 6.4 g; Tzs: 3.1 g; SÓ: 1.7 g; CK: 10.3 g;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) EN: 968.5 kJ, 231.7 kcal; FH: 5.9 g; SZH: 34.8 g; ZS: 7.5 g; Tzs: 4.5 g; SÓ: 0.9 g; CK: 9.3 g;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 1116.7 kJ, 267.2 kcal; FH: 9.4 g; SZH: 37.3 g; ZS: 8.8 g; Tzs: 2.5 g; SÓ: 1.3 g; CK: 10.1 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) EN: 1132.3 kJ, 269.9 kcal; FH: 12.7 g; SZH: 41.2 g; ZS: 6 g; Tzs: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18 g;	
ebéd / B	Reszelttészta leves (1;3;7;9;12;) Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9;) Tejfőlös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2644.3 kJ, 635 kcal; FH: 19.6 g; SZH: 67.4 g; ZS: 30.9 g; Tzs: 5.4 g; SÓ: 1.9 g; CK: 10.4 g;	Tejfőlös karfiollevés (1;3;6;7;9;10;12;13;) Húsos pástortarhonya (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) Csoki figura (1;5;6;7;8;) EN: 3200.5 kJ, 767.2 kcal; FH: 27 g; SZH: 89.1 g; ZS: 30.2 g; Tzs: 9.5 g; SÓ: 3.9 g; CK: 3.6 g;	Zöldborsóleves (1;3;10;12;) Csikóstokány (1;7;9;12;) Bulgur (1;12;) EN: 2502.1 kJ, 599.4 kcal; FH: 30.7 g; SZH: 75.6 g; ZS: 21.1 g; Tzs: 5.1 g; SÓ: 1.8 g; CK: 5.4 g;	Húsgaluska leves (1;3;7;9;12;) Dejős szórás (1;6;11;) Főtt metélt tészta (1;3;) Alma EN: 3523 kJ, 845.8 kcal; FH: 24.2 g; SZH: 104.7 g; ZS: 36 g; Tzs: 4.3 g; SÓ: 1.3 g; CK: 26.6 g;	
uzsonna / A	Csirkemellsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 840.5 kJ, 201.1 kcal; FH: 9.6 g; SZH: 30.8 g; ZS: 4.2 g; Tzs: 1.2 g; SÓ: 1.4 g; CK: 1.1 g;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 989.2 kJ, 236.7 kcal; FH: 9.2 g; SZH: 31.5 g; ZS: 8.1 g; Tzs: 2.6 g; SÓ: 1.8 g; CK: 0.1 g;	Sajtos percc (1;3;7;8;11;) EN: 795 kJ, 190 kcal; FH: 4.5 g; SZH: 28.3 g; ZS: 5.5 g; Tzs: 2.3 g; SÓ: 0 g; CK: 5.6 g;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 851.9 kJ, 203.8 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 25 g; ZS: 8 g; Tzs: 2.5 g; SÓ: 1.1 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek