

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

Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Felső (Laktózmentes "LM") (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
ebéd / LM	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Laktózmentes túró (7;12;) Laktózmentes tejföl (7;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) energia 1358.6 kJ; energia 325.018 kcal; fehérje 13.832 g; szénhidrát 30.136 g; zsír 16.194 g; telített zsírsav 5.585 g; élelmi rost 2.986 g; só 0.997 g; koleszterin 60.556 mg; cukor 0.038 g;	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Sertéssült Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2170.67 kJ; energia 519.287 kcal; fehérje 26.509 g; szénhidrát 48.343 g; zsír 24.013 g; telített zsírsav 5.841 g; élelmi rost 8.508 g; só 2.253 g; koleszterin 79.17 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) energia 1728.37 kJ; energia 413.491 kcal; fehérje 18.119 g; szénhidrát 57.48 g; zsír 11.964 g; telített zsírsav 1.981 g; élelmi rost 4.566 g; só 2.732 g; koleszterin 333 mg; hozzáadott cukor 17.982 g;	Zöldségleves (1;9;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1959.15 kJ; energia 468.216 kcal; fehérje 26.526 g; szénhidrát 57.676 g; zsír 13.793 g; telített zsírsav 3.33 g; élelmi rost 11.083 g; só 1.836 g; koleszterin 275.5 mg;	Meggy leves laktózmentes tejjel (1;7;10;12;) Rántott panírozott halrúd tepsiben sütvé, LM (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) energia 2068.19 kJ; energia 476.797 kcal; fehérje 13.28 g; szénhidrát 70.492 g; zsír 15.231 g; telített zsírsav 3.22 g; élelmi rost 2.778 g; só 2.515 g; koleszterin 12.06 mg; cukor 0.455 g; hozzáadott cukor 19.98 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

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

Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Alsós (Laktózmentes - "LM") (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
tízórai / LM	Tea Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) energia 701.25 kJ; energia 167.763 kcal; fehérje 4.74 g; szénhidrát 35.723 g; zsír 0.41 g; telített zsírsav 0.125 g; élelmi rost 2.041 g; só 1.413 g; hozzáadott cukor 6.993 g;	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Jégcsapretek energia 1278.69 kJ; energia 305.993 kcal; fehérje 11.83 g; szénhidrát 35.809 g; zsír 12.38 g; telített zsírsav 6.623 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.027 g; koleszterin 40.4 mg;	Tea Kométa soproni felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 883.488 kJ; energia 211.343 kcal; fehérje 7.11 g; szénhidrát 42.153 g; zsír 1.32 g; telített zsírsav 0.21 g; élelmi rost 4.866 g; só 1.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g;	Tej laktózmentes (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika energia 1031.56 kJ; energia 246.877 kcal; fehérje 11.46 g; szénhidrát 35.6 g; zsír 6.04 g; telített zsírsav 3.525 g; élelmi rost 2.106 g; só 1.015 g; koleszterin 22 mg;	Tea Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek energia 901.188 kJ; energia 215.576 kcal; fehérje 7.44 g; szénhidrát 42.942 g; zsír 1.35 g; telített zsírsav 0.219 g; élelmi rost 4.866 g; só 1.22 g; hozzáadott cukor 6.993 g;
ebéd / LM	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Laktózmentes túró (7;12;) Laktózmentes tejföl (7;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) energia 1821.56 kJ; energia 435.776 kcal; fehérje 20.548 g; szénhidrát 45.234 g; zsír 18.668 g; telített zsírsav 5.586 g; élelmi rost 4.378 g; só 1.464 g; koleszterin 69.71 mg; cukor 0.053 g;	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Sertéssült Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2993.95 kJ; energia 716.24 kcal; fehérje 36.977 g; szénhidrát 67.784 g; zsír 32.439 g; telített zsírsav 8.12 g; élelmi rost 11.761 g; só 3.121 g; koleszterin 110.395 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) energia 2210.17 kJ; energia 528.755 kcal; fehérje 23.692 g; szénhidrát 72.558 g; zsír 15.474 g; telített zsírsav 2.587 g; élelmi rost 5.854 g; só 3.099 g; koleszterin 444 mg; hozzáadott cukor 21.978 g;	Zöldségleves (1;9;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2580.43 kJ; energia 616.851 kcal; fehérje 34.097 g; szénhidrát 80.701 g; zsír 16.536 g; telített zsírsav 3.924 g; élelmi rost 15.452 g; só 2.415 g; koleszterin 277.7 mg;	Meggy leves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;) Rántott panírozott halrúd tepsiben sültve, LM (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) energia 3153.63 kJ; energia 732.874 kcal; fehérje 23.442 g; szénhidrát 97.297 g; zsír 27.004 g; telített zsírsav 5.214 g; élelmi rost 3.482 g; só 4.213 g; koleszterin 18.135 mg; cukor 0.91 g; hozzáadott cukor 23.976 g;
uzsonna / LM	Medve sajt laktózmentes (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika energia 595.56 kJ; energia 142.477 kcal; fehérje 5.06 g; szénhidrát 29.4 g; zsír 0.44 g; telített zsírsav 0.125 g; élelmi rost 2.106 g; só 0.79 g;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 753.228 kJ; energia 180.18 kcal; fehérje 7.07 g; szénhidrát 34.93 g; zsír 1.26 g; telített zsírsav 0.21 g; élelmi rost 4.34 g; só 1.741 g;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) energia 999.39 kJ; energia 238.6 kcal; fehérje 12.8 g; szénhidrát 28.86 g; zsír 7.55 g; telített zsírsav 1.991 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.003 g; koleszterin 270 mg;	Tauris csirkemell sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 858.028 kJ; energia 204.98 kcal; fehérje 13.078 g; szénhidrát 35.97 g; zsír 1.5 g; telített zsírsav 0.298 g; élelmi rost 4.34 g; só 1.249 g;	natúr joghurt laktózmentes (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) energia 570.99 kJ; energia 136.6 kcal; fehérje 4.7 g; szénhidrát 28.5 g; zsír 0.35 g; telített zsírsav 0.125 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.788 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek