

Üzem: 0036 **Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Alsós (olajosmag- és hüvelyes mentes "HOM") (Iskola)**
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
tízórai / HOM	Tea Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Tauris csirkemell sonka Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) energia 806.05 kJ; energia 192.563 kcal; fehérje 10.748 g; szénhidrát 36.763 g; zsír 0.65 g; telített zsírsav 0.213 g; élelmi rost 2.041 g; só 1.221 g; hozzáadott cukor 6.993 g;	Tej (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Jégcsapretek Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) energia 1095.84 kJ; energia 262.083 kcal; fehérje 13.53 g; szénhidrát 42.539 g; zsír 4.13 g; telített zsírsav 2.169 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.131 g; koleszterin 13 mg;	Tea Kométa Classic Extra sonka Kigyóuborka (12;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% energia 715.992 kJ; energia 171.291 kcal; fehérje 5.04 g; szénhidrát 36.233 g; zsír 0.44 g; telített zsírsav 0.125 g; élelmi rost 2.32 g; só 1.722 g; hozzáadott cukor 6.993 g;	Tej (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika energia 1102.71 kJ; energia 263.727 kcal; fehérje 13.56 g; szénhidrát 42.65 g; zsír 4.19 g; telített zsírsav 2.16 g; élelmi rost 2.106 g; só 1.121 g; koleszterin 13 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Tea Kigyóuborka (12;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Tauris csirkemell sonka energia 820.792 kJ; energia 196.091 kcal; fehérje 11.048 g; szénhidrát 37.273 g; zsír 0.68 g; telített zsírsav 0.213 g; élelmi rost 2.32 g; só 1.23 g; hozzáadott cukor 6.993 g;
uzsonna / HOM	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% 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 zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% 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 1.412 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zöldpaprika Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) 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;	Eurofood baromfimájás krém 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 1.178 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Jégcsapretek Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) energia 588.69 kJ; energia 140.833 kcal; fehérje 5.03 g; szénhidrát 29.289 g; zsír 0.38 g; telített zsírsav 0.134 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.8 g;
egyéb ebéd / HOM	Brokkoli leves (10;12;) Fokhagymás csirkeapró (12;) Párolt barna rizs (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) energia 2648.93 kJ; energia 633.717 kcal; fehérje 25.347 g; szénhidrát 94.712 g; zsír 16.604 g; telített zsírsav 2.422 g; élelmi rost 11.593 g; só 3.805 g; koleszterin 42 mg; hozzáadott cukor 5.594 g;	Fokhagymaleves (9;10;12;) Párolt csirkemell filé Sóskamártás (9;12;) Főtt burgonya, zóna (12;) energia 1785.79 kJ; energia 427.212 kcal; fehérje 24.049 g; szénhidrát 54.992 g; zsír 11.515 g; telített zsírsav 1.366 g; élelmi rost 5.385 g; só 3.168 g; koleszterin 42 mg; cukor 0.287 g; hozzáadott cukor 14.985 g;	Őszibarackkrémleves rizskrémrel (12;) Sertés sült Párolt rizs SP. Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) energia 3180.89 kJ; energia 760.986 kcal; fehérje 27.697 g; szénhidrát 110.24 g; zsír 22.842 g; telített zsírsav 4.57 g; élelmi rost 2.919 g; só 3.443 g; koleszterin 61.2 mg; hozzáadott cukor 15.984 g;	Zöldség leves (9;10;12;) Aprópecsenye (paradicsom püre nélkül) (10;12;) Tököfőzelék (12;) energia 1920.11 kJ; energia 459.353 kcal; fehérje 17.964 g; szénhidrát 16.105 g; zsír 35.565 g; telített zsírsav 9.275 g; élelmi rost 3.88 g; só 1.534 g; koleszterin 61.2 mg; cukor 0.038 g;	Daragaluska leves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé (9;10;12;) Sárgarépa főzelék (12;) energia 2355.61 kJ; energia 563.526 kcal; fehérje 25.677 g; szénhidrát 37.839 g; zsír 33.791 g; telített zsírsav 4.605 g; élelmi rost 10.721 g; só 3.101 g; koleszterin 73.5 mg; cukor 0.164 g; hozzáadott cukor 3.996 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