

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

(Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Alsós) (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.29	Kedd 05.30	Szerda 05.31	Csütörtök 06.01	Péntek 06.02
tízórai / A		Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1061.64 kJ; energia 253.98 kcal; fehérje 8.522 g; szénhidrát 41.434 g; zsír 5.829 g; telített zsírsav 1.758 g; élelmi rost 3.022 g; só 1.691 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;	Tejeskávé (1;5;7;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;) energia 1461.49 kJ; energia 349.578 kcal; fehérje 12.864 g; szénhidrát 55.314 g; zsír 8.362 g; telített zsírsav 3.812 g; élelmi rost 1.924 g; só 0.792 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 13.287 g;	Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1323.76 kJ; energia 316.611 kcal; fehérje 13.06 g; szénhidrát 48.68 g; zsír 7.58 g; telített zsírsav 2.759 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.067 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 8.1 g;	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 884.212 kJ; energia 211.519 kcal; fehérje 7.85 g; szénhidrát 38.968 g; zsír 2.503 g; telített zsírsav 0.913 g; élelmi rost 4.259 g; só 0.956 g; koleszterin 2.99 mg; hozzáadott cukor 7.03 g;
ebéd / B		Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3897.68 kJ; energia 932.453 kcal; fehérje 32.113 g; szénhidrát 92.227 g; zsír 47.693 g; telített zsírsav 8.637 g; élelmi rost 14.417 g; só 8.013 g; koleszterin 116.748 mg; hozzáadott cukor 1.408 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Karfiolos sertésragu (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Bulgur (1;) Alma energia 3418.37 kJ; energia 817.768 kcal; fehérje 26.384 g; szénhidrát 88.239 g; zsír 41.543 g; telített zsírsav 11.085 g; élelmi rost 16.246 g; só 2.192 g; koleszterin 115.05 mg; cukor 0.259 g;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2790.55 kJ; energia 667.598 kcal; fehérje 24.428 g; szénhidrát 94.696 g; zsír 20.36 g; telített zsírsav 4.564 g; élelmi rost 12.848 g; só 4.707 g; koleszterin 55.524 mg; hozzáadott cukor 4.795 g;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Junior saláta édesítőszerekkel (9;10;12;) energia 3597.57 kJ; energia 860.671 kcal; fehérje 31.191 g; szénhidrát 99.802 g; zsír 36.934 g; telített zsírsav 6.312 g; élelmi rost 3.9 g; só 3.21 g; koleszterin 100.062 mg;
uzsonna / A		Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 1182.74 kJ; energia 282.953 kcal; fehérje 13.165 g; szénhidrát 32.16 g; zsír 11.145 g; telített zsírsav 5.596 g; élelmi rost 3.126 g; só 1.913 g; koleszterin 25.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 842.836 kJ; energia 201.62 kcal; fehérje 6.351 g; szénhidrát 30.832 g; zsír 5.769 g; telített zsírsav 0.778 g; élelmi rost 3.961 g; só 1.202 g; koleszterin 4.76 mg;	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1048.43 kJ; energia 250.823 kcal; fehérje 8.865 g; szénhidrát 29.185 g; zsír 10.825 g; telített zsírsav 3.727 g; élelmi rost 1.909 g; só 1.527 g; koleszterin 22.7 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) energia 715.402 kJ; energia 171.15 kcal; fehérje 5.999 g; szénhidrát 21.524 g; zsír 6.694 g; telített zsírsav 0.874 g; élelmi rost 2.981 g; só 0.44 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

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

(Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Felső) (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.29	Kedd 05.30	Szerda 05.31	Csütörtök 06.01	Péntek 06.02
tízórai / A		Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1061.64 kJ; energia 253.98 kcal; fehérje 8.522 g; szénhidrát 41.434 g; zsír 5.829 g; telített zsírsav 1.758 g; élelmi rost 3.022 g; só 1.691 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;	Tejeskávé (1;5;7;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;) energia 1461.49 kJ; energia 349.578 kcal; fehérje 12.864 g; szénhidrát 55.314 g; zsír 8.362 g; telített zsírsav 3.812 g; élelmi rost 1.924 g; só 0.792 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 13.287 g;	Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1323.76 kJ; energia 316.611 kcal; fehérje 13.06 g; szénhidrát 48.68 g; zsír 7.58 g; telített zsírsav 2.759 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.067 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 8.1 g;	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 884.212 kJ; energia 211.519 kcal; fehérje 7.85 g; szénhidrát 38.968 g; zsír 2.503 g; telített zsírsav 0.913 g; élelmi rost 4.259 g; só 0.956 g; koleszterin 2.99 mg; hozzáadott cukor 7.03 g;
ebéd / B		Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3897.68 kJ; energia 932.453 kcal; fehérje 32.113 g; szénhidrát 92.227 g; zsír 47.693 g; telített zsírsav 8.637 g; élelmi rost 14.417 g; só 8.013 g; koleszterin 116.748 mg; hozzáadott cukor 1.408 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Karfiolos sertésragu (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Bulgur (1;) Alma energia 3418.37 kJ; energia 817.768 kcal; fehérje 26.384 g; szénhidrát 88.239 g; zsír 41.543 g; telített zsírsav 11.085 g; élelmi rost 16.246 g; só 2.192 g; koleszterin 115.05 mg; cukor 0.259 g;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2790.55 kJ; energia 667.598 kcal; fehérje 24.428 g; szénhidrát 94.696 g; zsír 20.36 g; telített zsírsav 4.564 g; élelmi rost 12.848 g; só 4.707 g; koleszterin 55.524 mg; hozzáadott cukor 4.795 g;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) energia 3597.57 kJ; energia 860.671 kcal; fehérje 31.191 g; szénhidrát 99.802 g; zsír 36.934 g; telített zsírsav 6.312 g; élelmi rost 3.9 g; só 3.21 g; koleszterin 100.062 mg;
uzsonna / A		Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 1182.74 kJ; energia 282.953 kcal; fehérje 13.165 g; szénhidrát 32.16 g; zsír 11.145 g; telített zsírsav 5.596 g; élelmi rost 3.126 g; só 1.913 g; koleszterin 25.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 842.836 kJ; energia 201.62 kcal; fehérje 6.351 g; szénhidrát 30.832 g; zsír 5.769 g; telített zsírsav 0.778 g; élelmi rost 3.961 g; só 1.202 g; koleszterin 4.76 mg;	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1048.43 kJ; energia 250.823 kcal; fehérje 8.865 g; szénhidrát 29.185 g; zsír 10.825 g; telített zsírsav 3.727 g; élelmi rost 1.909 g; só 1.527 g; koleszterin 22.7 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) energia 715.402 kJ; energia 171.15 kcal; fehérje 5.999 g; szénhidrát 21.524 g; zsír 6.694 g; telített zsírsav 0.874 g; élelmi rost 2.981 g; só 0.44 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek