

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
egyéb ebéd / A	Alma-körte gyümölcsleves (10;12;) Párolt köles SP Mustáros csirkeapró (10;12;) élelmi rost 5.208 g; fehérje 22.887 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 1.591 g; szénhidrát 87.937 g; telített zsírsav 2.141 g; zsír 14.933 g; energia 581.646 kcal; energia 2431.25 kJ; koleszterin 36 mg;	Daragaluska leves (9;10;12;) Sertéssült (9;10;) Zöldborsó főzelék új SP (12;) cukor 0.182 g; élelmi rost 13.566 g; fehérje 47.833 g; hozzáadott cukor 3.075 g; só 5.176 g; szénhidrát 58.968 g; telített zsírsav 6.716 g; zsír 35.455 g; energia 752.689 kcal; energia 3146.14 kJ; koleszterin 95.2 mg;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12;) Rántott sertéskaraj Burgonyapüré (12;) élelmi rost 8.553 g; fehérje 36.536 g; hozzáadott cukor 25.021 g; só 6.976 g; szénhidrát 117.941 g; telített zsírsav 7.42 g; zsír 44.541 g; energia 1026.47 kcal; energia 4290.42 kJ; koleszterin 81.6 mg;	Zöldségleves (9;10;12;) Sült csirkemell filé (9;10;) Zöldbabfőzelék (9;12;) cukor 0.344 g; élelmi rost 9.85 g; fehérje 27.239 g; hozzáadott cukor 0.8 g; só 3.782 g; szénhidrát 60.383 g; telített zsírsav 1.746 g; zsír 14.998 g; energia 491.435 kcal; energia 2054.25 kJ; koleszterin 42 mg;	Sütőtökrémleves (10;12;) Olaszos csirkeragu (10;12;) Tört burgonya (12;) élelmi rost 8.02 g; fehérje 24.481 g; hozzáadott cukor 14.386 g; só 2.525 g; szénhidrát 101.308 g; telített zsírsav 1.97 g; zsír 17.16 g; energia 664.859 kcal; energia 2779.08 kJ; koleszterin 36 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: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

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

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
tízórai / C	Tea Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 2.767 g; fehérje 1.892 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.795 g; szénhidrát 16.6 g; telített zsírsav 0.015 g; zsír 0.304 g; energia 78.501 kcal; energia 328.13 kJ;	Rizsital Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 1.14 g; fehérje 0.7 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 0.227 g; szénhidrát 19.46 g; telített zsírsav 0.254 g; zsír 1.98 g; energia 99.8 kcal; energia 417.2 kJ;	Tea Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 2.767 g; fehérje 1.892 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.657 g; szénhidrát 16.6 g; telített zsírsav 0.015 g; zsír 0.304 g; energia 78.501 kcal; energia 328.13 kJ;	Rizsital Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.63 g; fehérje 5.876 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.0476 g; szénhidrát 49.72 g; telített zsírsav 0.375 g; zsír 2.378 g; energia 244.846 kcal; energia 1023.05 kJ;	Tea Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 2.162 g; fehérje 9.636 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0745 g; szénhidrát 38.083 g; telített zsírsav 0.621 g; zsír 1.858 g; energia 210.011 kcal; energia 877.885 kJ; koleszterin 17 mg;
uzsonna / C	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.246 g; fehérje 5.316 g; só 0.8555 g; szénhidrát 32.44 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.398 g; energia 155.444 kcal; energia 649.757 kJ;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.596 g; só 1.0735 g; szénhidrát 30.86 g; telített zsírsav 0.621 g; zsír 1.798 g; energia 178.848 kcal; energia 747.625 kJ; koleszterin 17 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Hónapos retek élelmi rost 2.386 g; fehérje 5.676 g; só 0.924125 g; szénhidrát 31.88 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.428 g; energia 154.813 kcal; energia 647.119 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 2.241 g; fehérje 1.852 g; só 0.5065 g; szénhidrát 9.377 g; telített zsírsav 0.015 g; zsír 0.244 g; energia 47.338 kcal; energia 197.87 kJ;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű zsemle (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6.265 g; fehérje 5.48 g; só 0.587 g; szénhidrát 25.396 g; telített zsírsav 0.086 g; zsír 0.814 g; energia 132.43 kcal; energia 554.005 kJ;
egyéb ebéd / A	Alma-körte gyümölcsleves (10;12;) Párolt köles SP Mustáros csirkeapró (10;12;) élelmi rost 5.208 g; fehérje 22.887 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 1.591 g; szénhidrát 87.937 g; telített zsírsav 2.141 g; zsír 14.933 g; energia 581.646 kcal; energia 2431.25 kJ; koleszterin 36 mg;	Daragaluska leves (9;10;12;) Sertéssült (9;10;) Zöldborsó főzelék új SP (12;) cukor 0.182 g; élelmi rost 13.566 g; fehérje 47.833 g; hozzáadott cukor 3.075 g; só 5.176 g; szénhidrát 58.968 g; telített zsírsav 6.716 g; zsír 35.455 g; energia 752.689 kcal; energia 3146.14 kJ; koleszterin 95.2 mg;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12;) Rántott sertéskaraj Burgonyapüré (12;) élelmi rost 8.553 g; fehérje 36.536 g; hozzáadott cukor 25.021 g; só 6.976 g; szénhidrát 117.941 g; telített zsírsav 7.42 g; zsír 44.541 g; energia 1026.47 kcal; energia 4290.42 kJ; koleszterin 81.6 mg;	Zöldségleves (9;10;12;) Sült csirkemell filé (9;10;) Zöldbabfőzelék (9;12;) cukor 0.344 g; élelmi rost 9.85 g; fehérje 27.239 g; hozzáadott cukor 0.8 g; só 3.782 g; szénhidrát 60.383 g; telített zsírsav 1.746 g; zsír 14.998 g; energia 491.435 kcal; energia 2054.25 kJ; koleszterin 42 mg;	Sütőtökrémleves (10;12;) Olaszos csirkeragu (10;12;) Tört burgonya (12;) élelmi rost 8.02 g; fehérje 24.481 g; hozzáadott cukor 14.386 g; só 2.525 g; szénhidrát 101.308 g; telített zsírsav 1.97 g; zsír 17.16 g; energia 664.859 kcal; energia 2779.08 kJ; koleszterin 36 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: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Alsós - B - Gluténmentes (és szója mentes) (Iskola)

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
tízórai / B	Tea Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) élelmi rost 0.526 g; fehérje 0.04 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.601 g; szénhidrát 7.223 g; zsír 0.06 g; energia 31.163 kcal; energia 130.26 kJ;	Tej (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Rágórépa (12;) élelmi rost 0.54 g; fehérje 6.94 g; só 0.297 g; szénhidrát 11.72 g; telített zsírsav 1.6422 g; zsír 3.04 g; energia 103.4 kcal; energia 432.92 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Tea Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) élelmi rost 0.526 g; fehérje 0.04 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.463 g; szénhidrát 7.223 g; zsír 0.06 g; energia 31.163 kcal; energia 130.26 kJ;	Tej (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Zöldpaprika élelmi rost 0.394 g; fehérje 7.04 g; só 0.2666 g; szénhidrát 11.2 g; telített zsírsav 1.6282 g; zsír 3.06 g; energia 100.918 kcal; energia 422.1 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Tea Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) élelmi rost 0.526 g; fehérje 0.04 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.001 g; szénhidrát 7.223 g; zsír 0.06 g; energia 31.163 kcal; energia 130.26 kJ;
uzsonna / B	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 0.61 g; fehérje 0.24 g; só 0.0045 g; szénhidrát 1.66 g; zsír 0.02 g; energia 7.916 kcal; energia 33.088 kJ;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) fehérje 4.52 g; só 0.2225 g; szénhidrát 0.08 g; telített zsírsav 0.486 g; zsír 1.42 g; energia 31.32 kcal; energia 130.956 kJ; koleszterin 17 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Hónapos retek élelmi rost 0.75 g; fehérje 0.6 g; só 0.073125 g; szénhidrát 1.1 g; zsír 0.05 g; energia 7.285 kcal; energia 30.45 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) só 0.3125 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Rágórépa (12;) élelmi rost 0.54 g; fehérje 0.14 g; só 0.032 g; szénhidrát 1.12 g; telített zsírsav 0.014 g; zsír 0.04 g; energia 6.4 kcal; energia 27.2 kJ;
egyéb ebéd / A	Alma-körte gyümölcsleves (10;12;) Párolt köles SP Mustáros csirkeapró (10;12;) élelmi rost 5.208 g; fehérje 22.887 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 1.591 g; szénhidrát 87.937 g; telített zsírsav 2.141 g; zsír 14.933 g; energia 581.646 kcal; energia 2431.25 kJ; koleszterin 36 mg;	Daragaluska leves (9;10;12;) Sertéssült (9;10;) Zöldborsó főzelék új SP (12;) cukor 0.182 g; élelmi rost 13.566 g; fehérje 47.833 g; hozzáadott cukor 3.075 g; só 5.176 g; szénhidrát 58.968 g; telített zsírsav 6.716 g; zsír 35.455 g; energia 752.689 kcal; energia 3146.14 kJ; koleszterin 95.2 mg;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12;) Rántott sertéskaraj Burgonyapüré (12;) élelmi rost 8.553 g; fehérje 36.536 g; hozzáadott cukor 25.021 g; só 6.976 g; szénhidrát 117.941 g; telített zsírsav 7.42 g; zsír 44.541 g; energia 1026.47 kcal; energia 4290.42 kJ; koleszterin 81.6 mg;	Zöldségleves (9;10;12;) Sült csirkemell filé (9;10;) Zöldbabfőzelék (9;12;) cukor 0.344 g; élelmi rost 9.85 g; fehérje 27.239 g; hozzáadott cukor 0.8 g; só 3.782 g; szénhidrát 60.383 g; telített zsírsav 1.746 g; zsír 14.998 g; energia 491.435 kcal; energia 2054.25 kJ; koleszterin 42 mg;	Sütőtökrémleves (10;12;) Olaszos csirkeragu (10;12;) Tört burgonya (12;) élelmi rost 8.02 g; fehérje 24.481 g; hozzáadott cukor 14.386 g; só 2.525 g; szénhidrát 101.308 g; telített zsírsav 1.97 g; zsír 17.16 g; energia 664.859 kcal; energia 2779.08 kJ; koleszterin 36 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
egyéb ebéd / A	Alma-körte gyümölcsleves (10;12;) Párolt köles SP Mustáros csirkeapró (10;12;) élelmi rost 5.208 g; fehérje 22.887 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 1.591 g; szénhidrát 87.937 g; telített zsírsav 2.141 g; zsír 14.933 g; energia 581.646 kcal; energia 2431.25 kJ; koleszterin 36 mg;	Daragaluska leves (9;10;12;) Sertéssült (9;10;) Zöldborsó főzelék új SP (12;) cukor 0.182 g; élelmi rost 13.566 g; fehérje 47.833 g; hozzáadott cukor 3.075 g; só 5.176 g; szénhidrát 58.968 g; telített zsírsav 6.716 g; zsír 35.455 g; energia 752.689 kcal; energia 3146.14 kJ; koleszterin 95.2 mg;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12;) Rántott sertéskaraj Burgonyapüré (12;) élelmi rost 8.553 g; fehérje 36.536 g; hozzáadott cukor 25.021 g; só 6.976 g; szénhidrát 117.941 g; telített zsírsav 7.42 g; zsír 44.541 g; energia 1026.47 kcal; energia 4290.42 kJ; koleszterin 81.6 mg;	Zöldségleves (9;10;12;) Sült csirkemell filé (9;10;) Zöldbabfőzelék (9;12;) cukor 0.344 g; élelmi rost 9.85 g; fehérje 27.239 g; hozzáadott cukor 0.8 g; só 3.782 g; szénhidrát 60.383 g; telített zsírsav 1.746 g; zsír 14.998 g; energia 491.435 kcal; energia 2054.25 kJ; koleszterin 42 mg;	Sütőtökrémleves (10;12;) Olaszos csirkeragu (10;12;) Tört burgonya (12;) élelmi rost 8.02 g; fehérje 24.481 g; hozzáadott cukor 14.386 g; só 2.525 g; szénhidrát 101.308 g; telített zsírsav 1.97 g; zsír 17.16 g; energia 664.859 kcal; energia 2779.08 kJ; koleszterin 36 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