

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 - Felső - Sertéshúsmentes)

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
ebéd / SHM	Metélt tészta (1;3;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Legényfogóleves (1;7;9;10;12;) Mák szórással élelmi rost 14.618 g; fehérje 35.69 g; hozzáadott cukor 35.964 g; só 2.963 g; szénhidrát 146.875 g; telített zsírsav 7.314 g; zsír 33.909 g; energia 1041.36 kcal; energia 4352.9 kJ; koleszterin 178.05 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) élelmi rost 7.132 g; fehérje 18.812 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.653 g; szénhidrát 29.565 g; telített zsírsav 4.75 g; zsír 17.789 g; energia 355.953 kcal; energia 1487.89 kJ; koleszterin 83.76 mg;	Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 6.507 g; fehérje 22.38 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.23 g; szénhidrát 74.466 g; telített zsírsav 5.012 g; zsír 22.428 g; energia 594.054 kcal; energia 2483.13 kJ; koleszterin 58.5 mg;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 9.452 g; fehérje 30.959 g; hozzáadott cukor 2.007 g; só 2.3795 g; szénhidrát 60.836 g; telített zsírsav 3.951 g; zsír 18.587 g; energia 538.699 kcal; energia 2251.79 kJ; koleszterin 55.83 mg;	Főtt burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) élelmi rost 6.065 g; fehérje 21.865 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.5 g; szénhidrát 68.45 g; telített zsírsav 2.113 g; zsír 11.945 g; energia 473.438 kcal; energia 1978.96 kJ; koleszterin 399.6 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 - Csillagfürt; 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 - Felső - Sertéshúsmentes)

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
tízórai / SHM	Citromos tea (1;12;) Alma Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kifli (1;6;7;) élelmi rost 4.493 g; fehérje 5.306 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.7992 g; szénhidrát 46.325 g; telített zsírsav 0.125 g; zsír 0.856 g; energia 217.629 kcal; energia 909.68 kJ;	Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.325 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;) élelmi rost 5.753 g; fehérje 8.829 g; hozzáadott cukor 8.011 g; só 0.922 g; szénhidrát 33.994 g; telített zsírsav 2.116 g; zsír 4.703 g; energia 214.99 kcal; energia 898.645 kJ; koleszterin 10.62 mg;	Őszibarack Tej (7;) Virágméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 4.956 g; fehérje 13.6 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.4795 g; szénhidrát 68.98 g; telített zsírsav 1.8082 g; zsír 3.72 g; energia 367.218 kcal; energia 1535.25 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Alma Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 7.238 g; fehérje 7.366 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9942 g; szénhidrát 49.505 g; telített zsírsav 3.6508 g; zsír 6.866 g; energia 293.997 kcal; energia 1229.41 kJ; koleszterin 19.2 mg;
ebéd / SHM	Metélt tészta (1;3;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Legényfogóleves (1;7;9;10;12;) Mák szórás élelmi rost 14.618 g; fehérje 35.69 g; hozzáadott cukor 35.964 g; só 2.963 g; szénhidrát 146.875 g; telített zsírsav 7.314 g; zsír 33.909 g; energia 1041.36 kcal; energia 4352.9 kJ; koleszterin 178.05 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) élelmi rost 7.132 g; fehérje 18.812 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.653 g; szénhidrát 29.565 g; telített zsírsav 4.75 g; zsír 17.789 g; energia 355.953 kcal; energia 1487.89 kJ; koleszterin 83.76 mg;	Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 6.507 g; fehérje 22.38 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.23 g; szénhidrát 74.466 g; telített zsírsav 5.012 g; zsír 22.428 g; energia 594.054 kcal; energia 2483.13 kJ; koleszterin 58.5 mg;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 4.452 g; fehérje 30.959 g; hozzáadott cukor 2.007 g; só 2.3795 g; szénhidrát 60.836 g; telített zsírsav 3.951 g; zsír 18.587 g; energia 538.699 kcal; energia 2251.79 kJ; koleszterin 55.83 mg;	Főtt burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) élelmi rost 6.065 g; fehérje 21.865 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.5 g; szénhidrát 68.45 g; telített zsírsav 2.113 g; zsír 11.945 g; energia 473.438 kcal; energia 1978.96 kJ; koleszterin 399.6 mg;
uzsonna / SHM	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.55 g; fehérje 11.66 g; só 1.6895 g; szénhidrát 33.36 g; telített zsírsav 3.7522 g; zsír 6.24 g; energia 237.468 kcal; energia 992.62 kJ; koleszterin 20 mg;	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.533 g; fehérje 9.737 g; só 1.64 g; szénhidrát 32.977 g; telített zsírsav 2.403 g; zsír 8.186 g; energia 247.992 kcal; energia 1037.97 kJ; koleszterin 123.468 mg;	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.306 g; fehérje 11.62 g; só 1.68815 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 3.7604 g; zsír 6.26 g; energia 233.932 kcal; energia 977.844 kJ; koleszterin 20 mg;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Burgonyás kenyér (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.794 g; fehérje 6.726 g; só 1.78721 g; szénhidrát 30.39 g; telített zsírsav 0.12 g; zsír 1.0761 g; energia 159.072 kcal; energia 664.915 kJ;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Alsós - Sertéshúsmentes

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
tízórai / SHM	Citromos tea (1;12;) Alma Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kifli (1;6;7;) élelmi rost 4.493 g; fehérje 5.306 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.7992 g; szénhidrát 46.325 g; telített zsírsav 0.125 g; zsír 0.856 g; energia 217.629 kcal; energia 909.68 kJ;	Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.325 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;) élelmi rost 5.753 g; fehérje 8.829 g; hozzáadott cukor 8.011 g; só 0.922 g; szénhidrát 33.994 g; telített zsírsav 2.116 g; zsír 4.703 g; energia 214.99 kcal; energia 898.645 kJ; koleszterin 10.62 mg;	Őszibarack Tej (7;) Virágméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 4.956 g; fehérje 13.6 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.4795 g; szénhidrát 68.98 g; telített zsírsav 1.8082 g; zsír 3.72 g; energia 367.218 kcal; energia 1535.25 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Alma Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 7.238 g; fehérje 7.366 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9942 g; szénhidrát 49.505 g; telített zsírsav 3.6508 g; zsír 6.866 g; energia 293.997 kcal; energia 1229.41 kJ; koleszterin 19.2 mg;
ebéd / SHM	Metélt tészta (1;3;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Legényfogóleves (1;7;9;10;12;) Mák szórás élelmi rost 14.618 g; fehérje 35.69 g; hozzáadott cukor 35.964 g; só 2.963 g; szénhidrát 146.875 g; telített zsírsav 7.314 g; zsír 33.909 g; energia 1041.36 kcal; energia 4352.9 kJ; koleszterin 178.05 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) élelmi rost 7.132 g; fehérje 18.812 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.653 g; szénhidrát 29.565 g; telített zsírsav 4.75 g; zsír 17.789 g; energia 355.953 kcal; energia 1487.89 kJ; koleszterin 83.76 mg;	Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 6.507 g; fehérje 22.38 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.23 g; szénhidrát 74.466 g; telített zsírsav 5.012 g; zsír 22.428 g; energia 594.054 kcal; energia 2483.13 kJ; koleszterin 58.5 mg;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 4.452 g; fehérje 30.959 g; hozzáadott cukor 2.007 g; só 2.3795 g; szénhidrát 60.836 g; telített zsírsav 3.951 g; zsír 18.587 g; energia 538.699 kcal; energia 2251.79 kJ; koleszterin 55.83 mg;	Főtt burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) élelmi rost 6.065 g; fehérje 21.865 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.5 g; szénhidrát 68.45 g; telített zsírsav 2.113 g; zsír 11.945 g; energia 473.438 kcal; energia 1978.96 kJ; koleszterin 399.6 mg;
uzsonna / SHM	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.55 g; fehérje 11.66 g; só 1.6895 g; szénhidrát 33.36 g; telített zsírsav 3.7522 g; zsír 6.24 g; energia 237.468 kcal; energia 992.62 kJ; koleszterin 20 mg;	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.533 g; fehérje 9.737 g; só 1.64 g; szénhidrát 32.977 g; telített zsírsav 2.403 g; zsír 8.186 g; energia 247.992 kcal; energia 1037.97 kJ; koleszterin 123.468 mg;	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.306 g; fehérje 11.62 g; só 1.68815 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 3.7604 g; zsír 6.26 g; energia 233.932 kcal; energia 977.844 kJ; koleszterin 20 mg;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Burgonyás kenyér (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.794 g; fehérje 6.726 g; só 1.78721 g; szénhidrát 30.39 g; telített zsírsav 0.12 g; zsír 1.0761 g; energia 159.072 kcal; energia 664.915 kJ;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Alsós - Sertéshúsmentes

2023.09.18 - 2023.09.24

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
tízórai / SHM	Citromos tea (1;12;) Alma Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kifli (1;6;7;) élelmi rost 4.493 g; fehérje 5.306 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.7992 g; szénhidrát 46.325 g; telített zsírsav 0.125 g; zsír 0.856 g; energia 217.629 kcal; energia 909.68 kJ;	Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.325 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;) élelmi rost 5.753 g; fehérje 8.829 g; hozzáadott cukor 8.011 g; só 0.922 g; szénhidrát 33.994 g; telített zsírsav 2.116 g; zsír 4.703 g; energia 214.99 kcal; energia 898.645 kJ; koleszterin 10.62 mg;	Őszibarack Tej (7;) Virágméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 4.956 g; fehérje 13.6 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.4795 g; szénhidrát 68.98 g; telített zsírsav 1.8082 g; zsír 3.72 g; energia 367.218 kcal; energia 1535.25 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Alma Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 7.238 g; fehérje 7.366 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9942 g; szénhidrát 49.505 g; telített zsírsav 3.6508 g; zsír 6.866 g; energia 293.997 kcal; energia 1229.41 kJ; koleszterin 19.2 mg;
ebéd / SHM	Metélt tészta (1;3;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Legényfogóleves (1;7;9;10;12;) Mák szórás élelmi rost 14.618 g; fehérje 35.69 g; hozzáadott cukor 35.964 g; só 2.963 g; szénhidrát 146.875 g; telített zsírsav 7.314 g; zsír 33.909 g; energia 1041.36 kcal; energia 4352.9 kJ; koleszterin 178.05 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) élelmi rost 7.132 g; fehérje 18.812 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.653 g; szénhidrát 29.565 g; telített zsírsav 4.75 g; zsír 17.789 g; energia 355.953 kcal; energia 1487.89 kJ; koleszterin 83.76 mg;	Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 6.507 g; fehérje 22.38 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.23 g; szénhidrát 74.466 g; telített zsírsav 5.012 g; zsír 22.428 g; energia 594.054 kcal; energia 2483.13 kJ; koleszterin 58.5 mg;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 4.452 g; fehérje 30.959 g; hozzáadott cukor 2.007 g; só 2.3795 g; szénhidrát 60.836 g; telített zsírsav 3.951 g; zsír 18.587 g; energia 538.699 kcal; energia 2251.79 kJ; koleszterin 55.83 mg;	Főtt burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) élelmi rost 6.065 g; fehérje 21.865 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.5 g; szénhidrát 68.45 g; telített zsírsav 2.113 g; zsír 11.945 g; energia 473.438 kcal; energia 1978.96 kJ; koleszterin 399.6 mg;
uzsonna / SHM	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.55 g; fehérje 11.66 g; só 1.6895 g; szénhidrát 33.36 g; telített zsírsav 3.7522 g; zsír 6.24 g; energia 237.468 kcal; energia 992.62 kJ; koleszterin 20 mg;	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.533 g; fehérje 9.737 g; só 1.64 g; szénhidrát 32.977 g; telített zsírsav 2.403 g; zsír 8.186 g; energia 247.992 kcal; energia 1037.97 kJ; koleszterin 123.468 mg;	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.306 g; fehérje 11.62 g; só 1.68815 g; szénhidrát 32.5 g; telített zsírsav 3.7604 g; zsír 6.26 g; energia 233.932 kcal; energia 977.844 kJ; koleszterin 20 mg;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Burgonyás kenyér (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.794 g; fehérje 6.726 g; só 1.78721 g; szénhidrát 30.39 g; telített zsírsav 0.12 g; zsír 1.0761 g; energia 159.072 kcal; energia 664.915 kJ;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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)

Étkezés / Menü	Hétfő 09.18	Kedd 09.19	Szerda 09.20	Csütörtök 09.21	Péntek 09.22
ebéd / SHM	Metélt tészta (1;3;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Legényfogóleves (1;7;9;10;12;) Mák szórással élelmi rost 14.618 g; fehérje 35.69 g; hozzáadott cukor 35.964 g; só 2.963 g; szénhidrát 146.875 g; telített zsírsav 7.314 g; zsír 33.909 g; energia 1041.36 kcal; energia 4352.9 kJ; koleszterin 178.05 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) élelmi rost 7.132 g; fehérje 18.812 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.653 g; szénhidrát 29.565 g; telített zsírsav 4.75 g; zsír 17.789 g; energia 355.953 kcal; energia 1487.89 kJ; koleszterin 83.76 mg;	Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 6.507 g; fehérje 22.38 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.23 g; szénhidrát 74.466 g; telített zsírsav 5.012 g; zsír 22.428 g; energia 594.054 kcal; energia 2483.13 kJ; koleszterin 58.5 mg;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 9.452 g; fehérje 30.959 g; hozzáadott cukor 2.007 g; só 2.3795 g; szénhidrát 60.836 g; telített zsírsav 3.951 g; zsír 18.587 g; energia 538.699 kcal; energia 2251.79 kJ; koleszterin 55.83 mg;	Főtt burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) élelmi rost 6.065 g; fehérje 21.865 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.5 g; szénhidrát 68.45 g; telített zsírsav 2.113 g; zsír 11.945 g; energia 473.438 kcal; energia 1978.96 kJ; koleszterin 399.6 mg;

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 LM - Laktózmentes (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 / LM	Tea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Mustár (10;) élelmi rost 4.501 g; fehérje 14.315 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.8995 g; szénhidrát 41.823 g; telített zsírsav 2.256 g; zsír 9.88 g; energia 316.385 kcal; energia 1322.56 kJ; koleszterin 37.5 mg;	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 11.876 g; só 1.0782 g; szénhidrát 37.3 g; telített zsírsav 6.62432 g; zsír 12.378 g; energia 312.688 kcal; energia 1306.67 kJ; koleszterin 40.4 mg;	Tea Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 4.246 g; fehérje 6.1 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3015 g; szénhidrát 37.163 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.14 g; energia 185.603 kcal; energia 775.884 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Virágméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 12.54 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 0.9292 g; szénhidrát 52.34 g; telített zsírsav 3.58 g; zsír 6.68 g; energia 324.272 kcal; energia 1355.13 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.786 g; fehérje 6.24 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.7335 g; szénhidrát 38.283 g; telített zsírsav 0.194 g; zsír 1.18 g; energia 192.003 kcal; energia 803.084 kJ;
ebéd / LM	Legényfogóleves laktózmentes tejföllel (1;7;9;10;12;) Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;) Alma élelmi rost 9.015 g; fehérje 16.478 g; só 1.6407 g; szénhidrát 42.966 g; telített zsírsav 5.926 g; zsír 19.8 g; energia 424.006 kcal; energia 1782.27 kJ; koleszterin 105.756 mg;	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Húspogácsa (10;12;) Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 12.847 g; fehérje 25.617 g; só 2.6195 g; szénhidrát 61.976 g; telített zsírsav 2.995 g; zsír 15.616 g; energia 494.694 kcal; energia 2067.89 kJ; koleszterin 56.275 mg;	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 6.449 g; fehérje 18.339 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.64878 g; szénhidrát 48.577 g; telített zsírsav 7.51 g; zsír 28.772 g; energia 531.578 kcal; energia 2221.98 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) élelmi rost 10.355 g; fehérje 30.845 g; só 2.6565 g; szénhidrát 74.608 g; telített zsírsav 6.706 g; zsír 28.685 g; energia 685.234 kcal; energia 2864.34 kJ; koleszterin 63.015 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 5.391 g; fehérje 21.088 g; hozzáadott cukor 19.98 g; só 3.094 g; szénhidrát 66.267 g; telített zsírsav 2.287 g; zsír 13.738 g; energia 477.14 kcal; energia 1994.42 kJ; koleszterin 388.5 mg;
uzsonna / LM	Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.246 g; fehérje 5.316 g; só 1.2555 g; szénhidrát 32.44 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.398 g; energia 155.444 kcal; energia 649.757 kJ;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 6.2 g; só 0.7325 g; szénhidrát 31.06 g; telített zsírsav 0.194 g; zsír 1.12 g; energia 160.84 kcal; energia 672.824 kJ; koleszterin 0 mg;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Paradicsom élelmi rost 2.002 g; fehérje 5.276 g; só 1.16665 g; szénhidrát 31.58 g; telített zsírsav 0.1432 g; zsír 0.418 g; energia 151.908 kcal; energia 634.981 kJ;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.03 g; fehérje 5.316 g; só 1.3146 g; szénhidrát 31.38 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.438 g; energia 151.446 kcal; energia 633.049 kJ;	Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.076 g; só 0.851 g; szénhidrát 30.78 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.378 g; energia 147.528 kcal; energia 616.669 kJ;

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek