

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

2023.11.20 - 2023.11.26

Étkezés / Menü	Hétfő 11.20	Kedd 11.21	Szerda 11.22	Csütörtök 11.23	Péntek 11.24
egyéb ebéd / HOM	Hagymaleves (10;12;) Zöldséges apróhús (9;10;12;) Gluténmentes tarhonya cukor 0.49 g; élelmi rost 6 g; fehérje 19.74 g; só 9.019 g; szénhidrát 27.568 g; telített zsírsav 11.422 g; zsír 46.066 g; energia 608.473 kcal; energia 2541.55 kJ; koleszterin 65.28 mg;	Rizsleves (9;10;12;) Borsos tokány (10;12;) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;) élelmi rost 11.747 g; fehérje 29.899 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 5.204 g; szénhidrát 73.789 g; telített zsírsav 11.944 g; zsír 51.109 g; energia 882.441 kcal; energia 3688.57 kJ; koleszterin 71.4 mg;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12;) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;) Párolt barna rizs (12;) élelmi rost 13.197 g; fehérje 20.147 g; hozzáadott cukor 20.779 g; só 2.517 g; szénhidrát 111.073 g; telített zsírsav 2.373 g; zsír 13.864 g; energia 656.13 kcal; energia 2742.64 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;) Natúr csirkemell Parajmártás (12;) Főtt burgonya, zóna (12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 10.966 g; fehérje 25.433 g; só 3.312 g; szénhidrát 64.875 g; telített zsírsav 1.949 g; zsír 16.522 g; energia 516.638 kcal; energia 2159.52 kJ; koleszterin 36 mg;	Tiroli gombaleves (9;10;12;) Csirkefalatok (10;12;) Cukkinifőzelék (12;) cukor 0 g; élelmi rost 7.271 g; fehérje 30.691 g; só 3.901 g; szénhidrát 43.132 g; telített zsírsav 4.199 g; zsír 31.231 g; energia 580.241 kcal; energia 2425.46 kJ; koleszterin 70.56 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 - Alsós - C - Tejmentes (Iskola)

2023.11.20 - 2023.11.26

Étkezés / Menü	Hétfő 11.20	Kedd 11.21	Szerda 11.22	Csütörtök 11.23	Péntek 11.24
tízórai / C	Tea Eurofood baromfimájás krém Vizes zsemle (1;) élelmi rost 2.162 g; fehérje 5.116 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.8637 g; szénhidrát 38.003 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.438 g; energia 178.691 kcal; energia 746.929 kJ;	Rizsital Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.776 g; fehérje 10.296 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.3005 g; szénhidrát 50.32 g; telített zsírsav 0.875 g; zsír 3.778 g; energia 278.648 kcal; energia 1164.83 kJ; koleszterin 17 mg;	Tea Mini akácméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 7.24774 g; fehérje 5.676 g; hozzáadott cukor 23.193 g; só 0.58664 g; szénhidrát 51.5552 g; telített zsírsav 0.0444 g; zsír 0.7914 g; energia 238.609 kcal; energia 997.373 kJ;	Rizsital Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Póréhagyma élelmi rost 7.77574 g; fehérje 6.556 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.37944 g; szénhidrát 47.7322 g; telített zsírsav 0.2844 g; zsír 2.7314 g; energia 242.79 kcal; energia 1014.44 kJ;	Rizsital Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 1.14 g; fehérje 5.22 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 0.4495 g; szénhidrát 19.54 g; telített zsírsav 0.74 g; zsír 3.4 g; energia 131.12 kcal; energia 548.156 kJ; koleszterin 17 mg;
uzsonna / C	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.11574 g; fehérje 5.796 g; só 0.89604 g; szénhidrát 28.7322 g; telített zsírsav 0.0444 g; zsír 0.7914 g; energia 145.932 kcal; energia 609.989 kJ;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Kométa Classic Extra sonka élelmi rost 0 g; fehérje 0 g; só 0.462 g; szénhidrát 0 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0 g; energia 0 kcal; energia 0 kJ;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Jégcsapretek élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.816 g; só 1.0815 g; szénhidrát 31.386 g; telített zsírsav 0.627 g; zsír 1.818 g; energia 181.67 kcal; energia 759.425 kJ; koleszterin 17 mg;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.076 g; só 1.1635 g; szénhidrát 30.78 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.378 g; energia 147.528 kcal; energia 616.669 kJ;	Zelleres margarin (9;12;) Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika cukor 0.03 g; élelmi rost 2.242 g; fehérje 5.416 g; só 0.8626 g; szénhidrát 31.66 g; telített zsírsav 1.035 g; zsír 3.453 g; energia 179.991 kcal; energia 750.507 kJ;
egyéb ebéd / C	Hagymaleves (10;12;) Zöldséges apróhús (9;10;12;) Gluténmentes tarhonya cukor 0.49 g; élelmi rost 6 g; fehérje 19.74 g; só 9.019 g; szénhidrát 27.568 g; telített zsírsav 11.422 g; zsír 46.066 g; energia 608.473 kcal; energia 2541.55 kJ; koleszterin 65.28 mg;	Rizsleves (9;10;12;) Borsos tokány (10;12;) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;) élelmi rost 11.747 g; fehérje 29.899 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 5.204 g; szénhidrát 73.789 g; telített zsírsav 11.944 g; zsír 51.109 g; energia 882.441 kcal; energia 3688.57 kJ; koleszterin 71.4 mg;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12;) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;) Párolt barna rizs (12;) élelmi rost 13.197 g; fehérje 20.147 g; hozzáadott cukor 20.779 g; só 2.517 g; szénhidrát 111.073 g; telített zsírsav 2.373 g; zsír 13.864 g; energia 656.13 kcal; energia 2742.64 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;) Natúr csirkemell Parajmártás (12;) Főtt burgonya, zóna (12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 10.966 g; fehérje 25.433 g; só 3.312 g; szénhidrát 64.875 g; telített zsírsav 1.949 g; zsír 16.522 g; energia 516.638 kcal; energia 2159.52 kJ; koleszterin 36 mg;	Tiroli gombaleves (9;10;12;) Csirkefalatok (10;12;) Cukkini főzelék (12;) cukor 0 g; élelmi rost 7.271 g; fehérje 30.691 g; só 3.901 g; szénhidrát 43.132 g; telített zsírsav 4.199 g; zsír 31.231 g; energia 580.241 kcal; energia 2425.46 kJ; koleszterin 70.56 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)

2023.11.20 - 2023.11.26

Étkezés / Menü	Hétfő 11.20	Kedd 11.21	Szerda 11.22	Csütörtök 11.23	Péntek 11.24
tízórai / B	Tea Eurofood baromfimájás krém Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) élelmi rost 0.526 g; fehérje 0.04 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.0127 g; szénhidrát 7.223 g; zsír 0.06 g; energia 31.163 kcal; energia 130.26 kJ;	Tej (7;) Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Rágórépa (12;) élelmi rost 0.54 g; fehérje 11.46 g; só 0.5195 g; szénhidrát 11.8 g; telített zsírsav 2.1282 g; zsír 4.46 g; energia 134.72 kcal; energia 563.876 kJ; koleszterin 27.4 mg;	Tea Mini akácméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) élelmi rost 0.526 g; fehérje 0.12 g; hozzáadott cukor 23.193 g; só 0.0047 g; szénhidrát 23.423 g; zsír 0.06 g; energia 96.595 kcal; energia 403.764 kJ;	Tej (7;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Póréhagyma élelmi rost 0.454 g; fehérje 7.24 g; só 0.8675 g; szénhidrát 11.86 g; telített zsírsav 1.6282 g; zsír 3.06 g; energia 104.376 kcal; energia 436.548 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Tej (7;) Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Rágórépa (12;) élelmi rost 0.54 g; fehérje 11.46 g; só 0.5195 g; szénhidrát 11.8 g; telített zsírsav 2.1282 g; zsír 4.46 g; energia 134.72 kcal; energia 563.876 kJ; koleszterin 27.4 mg;
uzsonna / B	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Zöldpaprika élelmi rost 0.394 g; fehérje 0.24 g; só 0.3141 g; szénhidrát 0.6 g; zsír 0.06 g; energia 3.918 kcal; energia 16.38 kJ;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Kométa Classic Extra sonka só 0.462 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) Jégcsapretek fehérje 0.22 g; só 0.008 g; szénhidrát 0.526 g; telített zsírsav 0.006 g; zsír 0.02 g; energia 2.822 kcal; energia 11.8 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) só 0.3125 g;	Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7;) Mester bagett 60g (tej,tojás,szója,gluténmentes) (13;) só 0 g;
egyéb ebéd / B	Hagymaleves (10;12;) Zöldséges apróhús (9;10;12;) Gluténmentes tarhonya cukor 0.49 g; élelmi rost 6 g; fehérje 19.74 g; só 9.019 g; szénhidrát 27.568 g; telített zsírsav 11.422 g; zsír 46.066 g; energia 608.473 kcal; energia 2541.55 kJ; koleszterin 65.28 mg;	Rizsleves (9;10;12;) Borsos tokány (10;12;) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;) élelmi rost 11.747 g; fehérje 29.899 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 5.204 g; szénhidrát 73.789 g; telített zsírsav 11.944 g; zsír 51.109 g; energia 882.441 kcal; energia 3688.57 kJ; koleszterin 71.4 mg;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12;) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;) Párolt barna rizs (12;) élelmi rost 13.197 g; fehérje 20.147 g; hozzáadott cukor 20.779 g; só 2.517 g; szénhidrát 111.073 g; telített zsírsav 2.373 g; zsír 13.864 g; energia 656.13 kcal; energia 2742.64 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;) Natúr csirkemell Parajmártás (12;) Főtt burgonya, zóna (12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 10.966 g; fehérje 25.433 g; só 3.312 g; szénhidrát 64.875 g; telített zsírsav 1.949 g; zsír 16.522 g; energia 516.638 kcal; energia 2159.52 kJ; koleszterin 36 mg;	Tirolai gombaleves (9;10;12;) Csirkefalatok (10;12;) Cukkinifőzelék (12;) cukor 0 g; élelmi rost 7.271 g; fehérje 30.691 g; só 3.901 g; szénhidrát 43.132 g; telített zsírsav 4.199 g; zsír 31.231 g; energia 580.241 kcal; energia 2425.46 kJ; koleszterin 70.56 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

2023.11.20 - 2023.11.26

Étkezés / Menü	Hétfő 11.20	Kedd 11.21	Szerda 11.22	Csütörtök 11.23	Péntek 11.24
egyéb ebéd / B	Hagymaleves (10;12;) Zöldséges apróhús (9;10;12;) Gluténmentes tarhonya cukor 0.49 g; élelmi rost 6 g; fehérje 19.74 g; só 9.019 g; szénhidrát 27.568 g; telített zsírsav 11.422 g; zsír 46.066 g; energia 608.473 kcal; energia 2541.55 kJ; koleszterin 65.28 mg;	Rizsleves (9;10;12;) Borsos tokány (10;12;) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;) élelmi rost 11.747 g; fehérje 29.899 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 5.204 g; szénhidrát 73.789 g; telített zsírsav 11.944 g; zsír 51.109 g; energia 882.441 kcal; energia 3688.57 kJ; koleszterin 71.4 mg;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12;) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;) Párolt barna rizs (12;) élelmi rost 13.197 g; fehérje 20.147 g; hozzáadott cukor 20.779 g; só 2.517 g; szénhidrát 111.073 g; telített zsírsav 2.373 g; zsír 13.864 g; energia 656.13 kcal; energia 2742.64 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;) Natúr csirkemell Parajmártás (12;) Főtt burgonya, zóna (12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 10.966 g; fehérje 25.433 g; só 3.312 g; szénhidrát 64.875 g; telített zsírsav 1.949 g; zsír 16.522 g; energia 516.638 kcal; energia 2159.52 kJ; koleszterin 36 mg;	Tiroli gombaleves (9;10;12;) Csirkefalatok (10;12;) Cukkinifőzelék (12;) cukor 0 g; élelmi rost 7.271 g; fehérje 30.691 g; só 3.901 g; szénhidrát 43.132 g; telített zsírsav 4.199 g; zsír 31.231 g; energia 580.241 kcal; energia 2425.46 kJ; koleszterin 70.56 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 - LA - Tej-, tojás-, olajosmag-, almamentes (Iskola)
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

2023.11.20 - 2023.11.26

Étkezés / Menü	Hétfő 11.20	Kedd 11.21	Szerda 11.22	Csütörtök 11.23	Péntek 11.24
tízórai / G		Rizsital Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.776 g; fehérje 10.296 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.3005 g; szénhidrát 50.32 g; telített zsírsav 0.875 g; zsír 3.778 g; energia 278.648 kcal; energia 1164.83 kJ; koleszterin 17 mg;	Tea Mini akácméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 7.24774 g; fehérje 5.676 g; hozzáadott cukor 23.193 g; só 0.58664 g; szénhidrát 51.5552 g; telített zsírsav 0.0444 g; zsír 0.7914 g; energia 238.609 kcal; energia 997.373 kJ;	Rizsital Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Póréhagyma élelmi rost 7.77574 g; fehérje 6.556 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 1.37944 g; szénhidrát 47.7322 g; telített zsírsav 0.2844 g; zsír 2.7314 g; energia 242.79 kcal; energia 1014.44 kJ;	Rizsital Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 1.14 g; fehérje 5.22 g; hozzáadott cukor 8.2 g; só 0.4495 g; szénhidrát 19.54 g; telített zsírsav 0.74 g; zsír 3.4 g; energia 131.12 kcal; energia 548.156 kJ; koleszterin 17 mg;
uzsonna / G		Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) élelmi rost 0 g; fehérje 0 g; só 0.462 g; szénhidrát 0 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0 g; energia 0 kcal; energia 0 kJ;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Jégcsapretek élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.816 g; só 1.0815 g; szénhidrát 31.386 g; telített zsírsav 0.627 g; zsír 1.818 g; energia 181.67 kcal; energia 759.425 kJ; koleszterin 17 mg;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.076 g; só 1.1635 g; szénhidrát 30.78 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.378 g; energia 147.528 kcal; energia 616.669 kJ;	Zelleres margarin (9;12;) Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika cukor 0.03 g; élelmi rost 2.242 g; fehérje 5.416 g; só 0.8626 g; szénhidrát 31.66 g; telített zsírsav 1.035 g; zsír 3.453 g; energia 179.991 kcal; energia 750.507 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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek