

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0035
1165 Bp., Hunyadvár utca 16.
Telefon: - Fax: -

- József Nádor Általános Iskola és Művészeti Iskola (Iskola)

2025.06.09. - 2025.06.15.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
tízórai / A		Gyümölcs tea (12;) Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 1112.7 kJ, 266.6 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 39.1 g; ZS: 8 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8.7 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) EN: 1132.3 kJ, 269.9 kcal; FH: 12.7 g; SZH: 41.2 g; ZS: 6 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18 g;	Gyümölcs tea (12;) Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1047.3 kJ, 250.5 kcal; FH: 8.1 g; SZH: 36.8 g; ZS: 7.7 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.4 g; CK: 8 g;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1298.1 kJ, 309.1 kcal; FH: 12.3 g; SZH: 47.4 g; ZS: 7.7 g; TZS: 3.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 16.4 g;
ebéd / A		Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2900.8 kJ, 695.5 kcal; FH: 25.4 g; SZH: 74.4 g; ZS: 32.3 g; TZS: 8.9 g; SÓ: 3.2 g; CK: 11.4 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 2643.4 kJ, 633.4 kcal; FH: 22.3 g; SZH: 101.4 g; ZS: 14.8 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 3.2 g; CK: 28.1 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12;) Sertés paprikás (1;7;9;12;) Durum főtt tészta köret (1;3;) EN: 3078.8 kJ, 738.8 kcal; FH: 25.8 g; SZH: 74.4 g; ZS: 37.1 g; TZS: 9.7 g; SÓ: 2.1 g; CK: 3.3 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 3252.3 kJ, 779.7 kcal; FH: 31.4 g; SZH: 100.4 g; ZS: 23.3 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 5 g; CK: 5 g;
uzsonna / A		Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) EN: 1003.1 kJ, 239.9 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 28.8 g; ZS: 10.1 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.3 g;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 997 kJ, 238.5 kcal; FH: 10.9 g; SZH: 25.9 g; ZS: 10 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.7 g;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 1003.4 kJ, 240.1 kcal; FH: 10.4 g; SZH: 30.4 g; ZS: 8.2 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.2 g;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma EN: 933.5 kJ, 223.3 kcal; FH: 6.6 g; SZH: 32 g; ZS: 7.3 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.5 g; CK: 15 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek