

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0087
1214 Budapest, Simon Bolívar sétány 4-8.
Telefon: - Fax: -

- Dunaharaszti II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola - Alsós (Iskola)

2025.04.07. - 2025.04.13.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.07	Kedd 04.08	Szerda 04.09	Csütörtök 04.10	Péntek 04.11
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) EN: 825.5 kJ, 197.5 kcal; FH: 6.7 g; SZH: 35.1 g; ZS: 3 g; TZS: 1.7 g; SÓ: 0.9 g; CK: 11.4 g;	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) Delma margarin (7;) EN: 1518.8 kJ, 362.3 kcal; FH: 13.2 g; SZH: 48.4 g; ZS: 12.8 g; TZS: 5.5 g; SÓ: 1 g; CK: 16.6 g;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) EN: 955.3 kJ, 228.4 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 39.2 g; ZS: 3.7 g; TZS: 1.1 g; SÓ: 1.5 g; CK: 11.2 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1355.3 kJ, 324.2 kcal; FH: 13.8 g; SZH: 37.3 g; ZS: 12.9 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 1.4 g; CK: 11.8 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 1226.1 kJ, 292.3 kcal; FH: 11.8 g; SZH: 43.4 g; ZS: 7.8 g; TZS: 3.3 g; SÓ: 1 g; CK: 18.1 g;
ebéd A / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3401.3 kJ, 811.4 kcal; FH: 30.6 g; SZH: 125.4 g; ZS: 20.5 g; TZS: 7.2 g; SÓ: 1.5 g; CK: 66.7 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;12;) Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) EN: 2477.9 kJ, 593.5 kcal; FH: 29.1 g; SZH: 65.9 g; ZS: 23.3 g; TZS: 5.5 g; SÓ: 2.6 g; CK: 16.5 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Csirkés színes rizottó (12;) Reszelt sajt (7;) EN: 2868.6 kJ, 687.4 kcal; FH: 29.2 g; SZH: 100.5 g; ZS: 18.4 g; TZS: 5.6 g; SÓ: 2.5 g; CK: 24.9 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12;) Húsgombóc (3;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) EN: 2141.4 kJ, 513.4 kcal; FH: 20.9 g; SZH: 57.5 g; ZS: 21.9 g; TZS: 5.6 g; SÓ: 2.5 g; CK: 4.4 g;	Gombakrémleves (1;7;12;) Pirított napraforgómag (8;11;12;) Sajt-tejföl feltét (7;) Főtt penne tészta (1;3;) EN: 2922 kJ, 700.8 kcal; FH: 25.2 g; SZH: 64.2 g; ZS: 34.2 g; TZS: 13.2 g; SÓ: 1.9 g; CK: 3.5 g;
ebéd B / B	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13;) Porcukor Alma EN: 3583.5 kJ, 852.8 kcal; FH: 28.8 g; SZH: 134.3 g; ZS: 20.9 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 1.8 g; CK: 46.4 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Setés virsli Tökfőzelék (1;6;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) EN: 2529.7 kJ, 607.3 kcal; FH: 18.4 g; SZH: 62.8 g; ZS: 31.1 g; TZS: 10.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 12 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) EN: 3423.7 kJ, 821.3 kcal; FH: 27.6 g; SZH: 103.8 g; ZS: 34.5 g; TZS: 8.1 g; SÓ: 4 g; CK: 25 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12;) Vadas sertésragu (1;7;9;10;12;) Durum főtt tészta köret (1;3;) EN: 3075.9 kJ, 737.8 kcal; FH: 25.4 g; SZH: 74.9 g; ZS: 32.1 g; TZS: 10.2 g; SÓ: 1.9 g; CK: 6.8 g;	Gombakrémleves (1;7;12;) Pirított napraforgómag (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12;) EN: 3672.7 kJ, 880.3 kcal; FH: 27.7 g; SZH: 81.9 g; ZS: 44.6 g; TZS: 9.4 g; SÓ: 3.9 g; CK: 7 g;
uzsonna / A	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 872.6 kJ, 208.8 kcal; FH: 11.8 g; SZH: 26.3 g; ZS: 6.1 g; TZS: 1.8 g; SÓ: 1.4 g; CK: 0.1 g;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom EN: 965.2 kJ, 230.9 kcal; FH: 9.4 g; SZH: 30.4 g; ZS: 7.6 g; TZS: 4.9 g; SÓ: 0.9 g; CK: 1.9 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) EN: 1221.1 kJ, 292.2 kcal; FH: 10.9 g; SZH: 46.7 g; ZS: 6.6 g; TZS: 3.2 g; SÓ: 1 g; CK: 22 g;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) EN: 1053.5 kJ, 251.9 kcal; FH: 8 g; SZH: 31.2 g; ZS: 10.2 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.9 g;	Almás táská (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 937.3 kJ, 224 kcal; FH: 3.7 g; SZH: 29.7 g; ZS: 9.7 g; TZS: 4.4 g; SÓ: 0 g; CK: 9.4 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek