

Étlap (allergén, élettani érték)

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

- József Nádor Általános Iskola és Művészeti Iskola (Iskola)

2025.05.19. - 2025.05.25.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) EN: 1130.6 kJ, 270.5 kcal; FH: 9.8 g; SZH: 38.2 g; ZS: 8.5 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.8 g; CK: 8.7 g;	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1260.5 kJ, 300.6 kcal; FH: 11.2 g; SZH: 38.3 g; ZS: 11.3 g; TZS: 6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 9.8 g;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) EN: 1084.1 kJ, 259.3 kcal; FH: 9.5 g; SZH: 39.9 g; ZS: 6.6 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 1.3 g; CK: 9.1 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1369.8 kJ, 326.7 kcal; FH: 12.2 g; SZH: 50 g; ZS: 8.6 g; TZS: 4.4 g; SÓ: 0.8 g; CK: 23.4 g;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) EN: 839.2 kJ, 200.7 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 35.1 g; ZS: 3.1 g; TZS: 0.8 g; SÓ: 0.9 g; CK: 8.7 g;
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;) Alma EN: 3415.4 kJ, 815.1 kcal; FH: 22.8 g; SZH: 124.3 g; ZS: 22.8 g; TZS: 5.1 g; SÓ: 3 g; CK: 42.4 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sült baromfivirsli (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2401.9 kJ, 577.7 kcal; FH: 21.7 g; SZH: 52.2 g; ZS: 31 g; TZS: 10 g; SÓ: 1.8 g; CK: 10.6 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) EN: 2964.4 kJ, 710.6 kcal; FH: 23.4 g; SZH: 95.6 g; ZS: 25.3 g; TZS: 6.3 g; SÓ: 3.3 g; CK: 28.5 g;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú vetreze (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) EN: 3872.3 kJ, 928.1 kcal; FH: 35.5 g; SZH: 110.7 g; ZS: 37.7 g; TZS: 10.6 g; SÓ: 2.3 g; CK: 5 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12;) Négy sajtos brokkoliszós (1;6;7;12;) Főtt penne tészta (1;3;) EN: 2725.2 kJ, 652.9 kcal; FH: 19.9 g; SZH: 88.1 g; ZS: 24.2 g; TZS: 7.4 g; SÓ: 1.7 g; CK: 21.5 g;
uzsonna / A	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) EN: 973.3 kJ, 232.9 kcal; FH: 11 g; SZH: 24.6 g; ZS: 9.9 g; TZS: 4.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.3 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 979.4 kJ, 234.3 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 32 g; ZS: 7.8 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.8 g; CK: 0.6 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1004.9 kJ, 240.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 42.5 g; ZS: 4 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 13.8 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 905 kJ, 216.5 kcal; FH: 10.8 g; SZH: 31.6 g; ZS: 4.9 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.4 g;	
uzsonna / AI					Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 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