

# Étlap (allergén, élettani érték)



## Általános iskola

Üzem: 0017  
1135 Bp., Reitter Ferenc utca 84.  
Telefon: 329-84-11 Fax: 350-86-73

2023.04.17. - 2023.04.23.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.17	Kedd 04.18	Szerda 04.19	Csütörtök 04.20	Péntek 04.21
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1076.43 kJ; energia 257.506 kcal; fehérje 10.866 g; szénhidrát 39.485 g; zsír 6.026 g; telített zsírsav 1.616 g; élelmi rost 3.938 g; só 1.023 g; koleszterin 17.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Jégcsapretek energia 969.112 kJ; energia 231.843 kcal; fehérje 8.32 g; szénhidrát 39.941 g; zsír 4.177 g; telített zsírsav 2.437 g; élelmi rost 1.972 g; só 1.279 g; koleszterin 11.8 mg; hozzáadott cukor 9.028 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1400.58 kJ; energia 335.006 kcal; fehérje 12.816 g; szénhidrát 51.804 g; zsír 8.332 g; telített zsírsav 3.807 g; élelmi rost 1.846 g; só 0.79 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 10.489 g;	Citromos tea (1;12;) Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 840.338 kJ; energia 201.037 kcal; fehérje 7.635 g; szénhidrát 34.926 g; zsír 3.228 g; telített zsírsav 0.846 g; élelmi rost 6.021 g; só 0.923 g; koleszterin 9.975 mg; hozzáadott cukor 9.028 g;	Citromos tea (1;12;) Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1365.31 kJ; energia 326.613 kcal; fehérje 10.456 g; szénhidrát 39.495 g; zsír 13.846 g; telített zsírsav 4.568 g; élelmi rost 3.938 g; só 2.061 g; koleszterin 25.1 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;
ebéd / B	Májgaluskaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) energia 2990.34 kJ; energia 715.306 kcal; fehérje 24.516 g; szénhidrát 106.247 g; zsír 20.529 g; telített zsírsav 9.661 g; élelmi rost 6.321 g; só 3.152 g; koleszterin 15.478 mg; hozzáadott cukor 38.536 g;				
ebéd / BB		Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Füstölt-főtt tarja (6;7;9;) Szárabb főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3321.02 kJ; energia 794.496 kcal; fehérje 35.058 g; szénhidrát 79.687 g; zsír 36.869 g; telített zsírsav 8.951 g; élelmi rost 20.757 g; só 4.464 g; koleszterin 154.425 mg; hozzáadott cukor 1.119 g;	Tejfölös karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertéshúsrizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Trappista sajt (7;) energia 3275.49 kJ; energia 783.618 kcal; fehérje 24.693 g; szénhidrát 82.077 g; zsír 39.129 g; telített zsírsav 11.505 g; élelmi rost 4.984 g; só 2.659 g; koleszterin 77.08 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3398 kJ; energia 812.924 kcal; fehérje 27.721 g; szénhidrát 108.039 g; zsír 28.955 g; telített zsírsav 6.945 g; élelmi rost 11.161 g; só 4.308 g; koleszterin 73.36 mg; cukor 0.053 g; hozzáadott cukor 11.189 g;	Zöldségkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Teljes kiőrlésű főtt tészta (1;3;6;7;) Ecetes cékla (12;) energia 3417.89 kJ; energia 817.662 kcal; fehérje 31.494 g; szénhidrát 80.18 g; zsír 40.589 g; telített zsírsav 11.31 g; élelmi rost 11.974 g; só 4.911 g; koleszterin 149.22 mg; hozzáadott cukor 4.795 g;
uzsonna / A	Natúr vajkrém (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Póréhagyma energia 1020.12 kJ; energia 244.046 kcal; fehérje 7.15 g; szénhidrát 33.985 g; zsír 8.705 g; telített zsírsav 4.046 g; élelmi rost 3.734 g; só 1.207 g; koleszterin 23 mg;	Kenőmájas (9;10;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 912.492 kJ; energia 218.298 kcal; fehérje 9.06 g; szénhidrát 31.44 g; zsír 6.14 g; telített zsírsav 2.713 g; élelmi rost 2.94 g; só 1.75 g; koleszterin 44.8 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 921.72 kJ; energia 220.493 kcal; fehérje 6.466 g; szénhidrát 31.189 g; zsír 7.644 g; telített zsírsav 1.018 g; élelmi rost 4.058 g; só 1.405 g; koleszterin 6.664 mg;		Kakaós csiga 50g Alma energia 101.79 kJ; energia 24.353 kcal; fehérje 0.28 g; szénhidrát 4.9 g; zsír 0.28 g; telített zsírsav 0 g; élelmi rost 1.61 g; só 0.007 g; koleszterin 0 mg; hozzáadott cukor 0 g;
uzsonna / C				Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 1111.57 kJ; energia 265.925 kcal; fehérje 11.82 g; szénhidrát 32.34 g; zsír 9.78 g; telített zsírsav 4.703 g; élelmi rost 3.334 g; só 1.787 g; koleszterin 20.2 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