

Étlap (allergén, élettani érték)



Általános iskola

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

2023.04.24. - 2023.04.30.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.24	Kedd 04.25	Szerda 04.26	Csütörtök 04.27	Péntek 04.28
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1005.27 kJ; energia 240.481 kcal; fehérje 8.235 g; szénhidrát 40.122 g; zsír 5.029 g; telített zsírsav 2.122 g; élelmi rost 4.009 g; só 1.188 g; koleszterin 7.938 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;				Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1325.41 kJ; energia 317.006 kcal; fehérje 13.316 g; szénhidrát 47.741 g; zsír 7.927 g; telített zsírsav 2.963 g; élelmi rost 4.324 g; só 1.067 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;
tízórai / AA		Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1248.3 kJ; energia 298.575 kcal; fehérje 12.695 g; szénhidrát 43.029 g; zsír 8.258 g; telített zsírsav 3.793 g; élelmi rost 1.65 g; só 0.786 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 3.497 g;	Tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1396.06 kJ; energia 333.8 kcal; fehérje 13.5 g; szénhidrát 42.06 g; zsír 12.12 g; telített zsírsav 5.689 g; élelmi rost 4.26 g; só 1 g; koleszterin 33.4 mg;		
tízórai / C				Citromos tea (1;12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1256.36 kJ; energia 300.55 kcal; fehérje 11.886 g; szénhidrát 39.725 g; zsír 10.226 g; telített zsírsav 4.703 g; élelmi rost 3.938 g; só 1.285 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejfőlés túró (7;) Túrós tészta (1;3;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3730.97 kJ; energia 892.586 kcal; fehérje 33.685 g; szénhidrát 110.438 g; zsír 34.456 g; telített zsírsav 10.071 g; élelmi rost 9.507 g; só 2.999 g; koleszterin 64.095 mg; hozzáadott cukor 0.007 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült baromfivirsli (6;7;9;10;) Tökfőzelék (1;6;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2496.34 kJ; energia 597.198 kcal; fehérje 21.525 g; szénhidrát 62.577 g; zsír 28.502 g; telített zsírsav 6.844 g; élelmi rost 10.347 g; só 3.162 g; koleszterin 96.98 mg; hozzáadott cukor 2.113 g;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2998.16 kJ; energia 717.261 kcal; fehérje 21.593 g; szénhidrát 101.847 g; zsír 24.315 g; telített zsírsav 6.042 g; élelmi rost 6.819 g; só 3.839 g; koleszterin 43.632 mg; hozzáadott cukor 17.383 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Csikóstokány (1;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3017.72 kJ; energia 721.941 kcal; fehérje 22.652 g; szénhidrát 76.888 g; zsír 36.199 g; telített zsírsav 10.533 g; élelmi rost 13.094 g; só 2.138 g; koleszterin 64.11 mg; hozzáadott cukor 0.015 g;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Ecetes cékla (12;) energia 3356.59 kJ; energia 803.018 kcal; fehérje 22.652 g; szénhidrát 124.175 g; zsír 22.737 g; telített zsírsav 3.94 g; élelmi rost 9.596 g; só 4.454 g; koleszterin 12 mg; cukor 0.7 g; hozzáadott cukor 32.767 g;
uzsonna / A	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 970.368 kJ; energia 232.145 kcal; fehérje 9.184 g; szénhidrát 32.304 g; zsír 7.232 g; telített zsírsav 1.943 g; élelmi rost 3.126 g; só 1.672 g; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) energia 707.72 kJ; energia 169.311 kcal; fehérje 7.473 g; szénhidrát 29.55 g; zsír 2.235 g; telített zsírsav 1.147 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.95 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 795.811 kJ; energia 190.267 kcal; fehérje 8.244 g; szénhidrát 32.711 g; zsír 2.743 g; telített zsírsav 0.835 g; élelmi rost 3.054 g; só 1.543 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Póréhagyma energia 838.393 kJ; energia 200.573 kcal; fehérje 7.968 g; szénhidrát 31.846 g; zsír 4.471 g; telített zsírsav 1.636 g; élelmi rost 2.41 g; só 1.372 g; koleszterin 10.455 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;	Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) energia 610.172 kJ; energia 145.95 kcal; fehérje 6.439 g; szénhidrát 23.237 g; zsír 2.953 g; telített zsírsav 1.697 g; élelmi rost 1.227 g; só 0.868 g; koleszterin 9.5 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