

Étlap (allergén, élettani érték)



Általános iskola

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

2023.05.01. - 2023.05.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.01	Kedd 05.02	Szerda 05.03	Csütörtök 05.04	Péntek 05.05
tízórai / A		Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1150.35 kJ; energia 275.19 kcal; fehérje 9.466 g; szénhidrát 39.525 g; zsír 8.586 g; telített zsírsav 2.586 g; élelmi rost 3.938 g; só 1.301 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 922.313 kJ; energia 220.649 kcal; fehérje 7.673 g; szénhidrát 42.467 g; zsír 2.024 g; telített zsírsav 0.913 g; élelmi rost 3.479 g; só 1.455 g; koleszterin 2.99 mg; hozzáadott cukor 9.028 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1339.28 kJ; energia 320.326 kcal; fehérje 13.141 g; szénhidrát 49.355 g; zsír 7.655 g; telített zsírsav 2.772 g; élelmi rost 3.916 g; só 1.069 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóuborka (12;) energia 1076.25 kJ; energia 257.462 kcal; fehérje 9.017 g; szénhidrát 40.549 g; zsír 6.352 g; telített zsírsav 1.758 g; élelmi rost 4.206 g; só 1.198 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;
ebéd / B		Scsíleves (1;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) energia 3460.9 kJ; energia 827.972 kcal; fehérje 22.927 g; szénhidrát 105.682 g; zsír 34.139 g; telített zsírsav 8.01 g; élelmi rost 7.639 g; só 1.99 g; koleszterin 41.16 mg; hozzáadott cukor 10.874 g;	Gombaleves (1;3;7;9;10;12;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) energia 2382.79 kJ; energia 570.05 kcal; fehérje 21.869 g; szénhidrát 64.625 g; zsír 24.134 g; telített zsírsav 7.956 g; élelmi rost 10.333 g; só 2.322 g; koleszterin 63.28 mg; hozzáadott cukor 4.807 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Lecsós sertésszelet (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Ama energia 2846.88 kJ; energia 681.08 kcal; fehérje 25.664 g; szénhidrát 92.933 g; zsír 22.184 g; telített zsírsav 4.914 g; élelmi rost 9.383 g; só 2.381 g; koleszterin 74.011 mg; hozzáadott cukor 0.714 g;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Mexikói húsos bab (1;9;10;12;) energia 2769.94 kJ; energia 662.67 kcal; fehérje 28.898 g; szénhidrát 77.48 g; zsír 25.495 g; telített zsírsav 7.944 g; élelmi rost 16.038 g; só 1.727 g; koleszterin 59.98 mg; hozzáadott cukor 0.007 g;
uzsonna / A			Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 986.732 kJ; energia 235.939 kcal; fehérje 8.74 g; szénhidrát 31.14 g; zsír 8.26 g; telített zsírsav 2.52 g; élelmi rost 4.26 g; só 1.288 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;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) energia 777.374 kJ; energia 185.95 kcal; fehérje 2.909 g; szénhidrát 14.428 g; zsír 12.86 g; telített zsírsav 3.396 g; élelmi rost 0.791 g; só 1.135 g; koleszterin 10.783 mg;
uzsonna / C		Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom energia 1113.5 kJ; energia 266.387 kcal; fehérje 11.78 g; szénhidrát 32.54 g; zsír 9.76 g; telített zsírsav 4.711 g; élelmi rost 3.306 g; só 1.788 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek