

# Étlap (allergén, élettani érték)



## Általános iskola

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

2023.05.08. - 2023.05.14.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.08	Kedd 05.09	Szerda 05.10	Csütörtök 05.11	Péntek 05.12
tízórai / A	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  energia 1362 kJ; energia 325.774 kcal; fehérje 13.136 g; szénhidrát 51.179 g; zsír 7.447 g; telített zsírsav 2.963 g; élelmi rost 3.544 g; só 1.566 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  energia 956.98 kJ; energia 228.81 kcal; fehérje 8.55 g; szénhidrát 40.696 g; zsír 3.249 g; telített zsírsav 0.835 g; élelmi rost 4.052 g; só 1.043 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 9.037 g;		Citromos tea (1;12;) Sajtos kifli (1;6;7;)  energia 774.365 kJ; energia 185.256 kcal; fehérje 6.564 g; szénhidrát 32.662 g; zsír 2.979 g; telített zsírsav 1.697 g; élelmi rost 1.445 g; só 0.868 g; koleszterin 9.5 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Újhagyma energia 1095.21 kJ; energia 261.999 kcal; fehérje 7.661 g; szénhidrát 43.655 g; zsír 6.441 g; telített zsírsav 3.653 g; élelmi rost 5.238 g; só 0.97 g; koleszterin 19.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;
tízórai / AA			Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1296.77 kJ; energia 310.154 kcal; fehérje 13.06 g; szénhidrát 47.03 g; zsír 7.58 g; telített zsírsav 2.759 g; élelmi rost 3.9 g; só 1.07 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 5.43 g;		
ebéd / B	Húsos karfiollevés (1;3;6;7;9;10;12;13;) Gránátos kocka (1;3;10;12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  energia 3160.43 kJ; energia 756.087 kcal; fehérje 24.814 g; szénhidrát 98.674 g; zsír 28.507 g; telített zsírsav 7.117 g; élelmi rost 9.912 g; só 3.646 g; koleszterin 53.22 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;)  Zöldséges sertésragu (1;9;10;12;)  Bulgur (1;) Alma energia 3078.25 kJ; energia 736.423 kcal; fehérje 24.122 g; szénhidrát 90.433 g; zsír 32.353 g; telített zsírsav 7.217 g; élelmi rost 15.898 g; só 2.466 g; koleszterin 40.8 mg;	Magyaros zöldséglevés (1;3;9;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;)  Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;)  energia 2869.91 kJ; energia 686.588 kcal; fehérje 21.475 g; szénhidrát 85.938 g; zsír 28.035 g; telített zsírsav 7.401 g; élelmi rost 7.359 g; só 2.31 g; koleszterin 47.6 mg; hozzáadott cukor 5.609 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)  energia 3145.11 kJ; energia 752.414 kcal; fehérje 29.385 g; szénhidrát 65.162 g; zsír 41.016 g; telített zsírsav 11.625 g; élelmi rost 9.572 g; só 2.764 g; koleszterin 105.35 mg; hozzáadott cukor 2.812 g;	Zellerkrémlevés (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;)  Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)  Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) energia 3414.85 kJ; energia 816.957 kcal; fehérje 27.182 g; szénhidrát 90.151 g; zsír 37.571 g; telített zsírsav 7.302 g; élelmi rost 11.798 g; só 4.342 g; koleszterin 100.085 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 867.341 kJ; energia 207.499 kcal; fehérje 8.62 g; szénhidrát 24.436 g; zsír 8.254 g; telített zsírsav 2.479 g; élelmi rost 5.725 g; só 1.155 g; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 871.304 kJ; energia 208.338 kcal; fehérje 8.069 g; szénhidrát 33.257 g; zsír 4.563 g; telített zsírsav 2.136 g; élelmi rost 3.551 g; só 1.719 g; koleszterin 7.938 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Paradicsom energia 711.793 kJ; energia 170.284 kcal; fehérje 7.931 g; szénhidrát 30.184 g; zsír 1.877 g; telített zsírsav 0.741 g; élelmi rost 1.95 g; só 1.113 g; koleszterin 11.225 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;		Túró Rudi (5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;)  energia 1028.19 kJ; energia 245.8 kcal; fehérje 7.55 g; szénhidrát 40.29 g; zsír 5.99 g; telített zsírsav 4.715 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.87 g; cukor 11.46 g;
uzsonna / C				Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 1105.02 kJ; energia 264.359 kcal; fehérje 11.78 g; szénhidrát 32.08 g; zsír 9.74 g; telített zsírsav 4.703 g; élelmi rost 3.126 g; só 1.792 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