

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános Iskola

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

2023.05.15. - 2023.05.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.15	Kedd 05.16	Szerda 05.17	Csütörtök 05.18	Péntek 05.19
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Zsemle (1;6;) Kígyóborka (12;) energia 1008.86 kJ; energia 241.353 kcal; fehérje 8.206 g; szénhidrát 38.325 g; zsír 5.936 g; telített zsírsav 2.658 g; élelmi rost 1.919 g; só 1.344 g; koleszterin 44.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1069.45 kJ; energia 255.848 kcal; fehérje 8.637 g; szénhidrát 41.649 g; zsír 5.852 g; telített zsírsav 1.758 g; élelmi rost 3.24 g; só 1.691 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1349 kJ; energia 322.666 kcal; fehérje 12.695 g; szénhidrát 49.024 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 9.492 g;	Citromos tea (1;12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1049.09 kJ; energia 250.98 kcal; fehérje 7.366 g; szénhidrát 38.005 g; zsír 7.516 g; telített zsírsav 2.451 g; élelmi rost 1.733 g; só 1.342 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) energia 1220.46 kJ; energia 291.916 kcal; fehérje 12.421 g; szénhidrát 43.691 g; zsír 7.349 g; telített zsírsav 2.665 g; élelmi rost 5.921 g; só 0.924 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3512.73 kJ; energia 838.54 kcal; fehérje 35.242 g; szénhidrát 122.467 g; zsír 22.808 g; telített zsírsav 7.721 g; élelmi rost 17.034 g; só 1.778 g; koleszterin 44.038 mg; hozzáadott cukor 32.974 g;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Vadas sertésragu (1;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű főtt tészta (1;3;6;7;) energia 3079.2 kJ; energia 736.633 kcal; fehérje 28.299 g; szénhidrát 74.082 g; zsír 35.787 g; telített zsírsav 10.28 g; élelmi rost 10.589 g; só 3.842 g; koleszterin 133.56 mg; hozzáadott cukor 3.006 g;	Gombakrémleves (1;7;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2977.74 kJ; energia 712.386 kcal; fehérje 26.367 g; szénhidrát 89.73 g; zsír 26.71 g; telített zsírsav 8.484 g; élelmi rost 11.886 g; só 3.398 g; koleszterin 62.5 mg; hozzáadott cukor 4.804 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Sült baromfivirslí (6;7;9;10;) Brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2035.43 kJ; energia 486.931 kcal; fehérje 23.079 g; szénhidrát 45.794 g; zsír 23.168 g; telített zsírsav 4.534 g; élelmi rost 10.511 g; só 3.017 g; koleszterin 51.55 mg; hozzáadott cukor 1.417 g;	Tárkonyos zöldségleves (1;7;8;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Vitamin saláta édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2997.72 kJ; energia 717.162 kcal; fehérje 21.958 g; szénhidrát 93.783 g; zsír 27.801 g; telített zsírsav 4.511 g; élelmi rost 4.4 g; só 5.352 g; koleszterin 10.8 mg; cukor 0.7 g; hozzáadott cukor 0.015 g;
uzsonna / A	Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 785.378 kJ; energia 187.889 kcal; fehérje 8.653 g; szénhidrát 32.43 g; zsír 2.485 g; telített zsírsav 1.202 g; élelmi rost 2.94 g; só 1.363 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;		Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom energia 1079.48 kJ; energia 258.233 kcal; fehérje 9.16 g; szénhidrát 30.84 g; zsír 10.78 g; telített zsírsav 3.431 g; élelmi rost 4.086 g; só 1.644 g; koleszterin 16.8 mg;	Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 819.289 kJ; energia 196.003 kcal; fehérje 7.831 g; szénhidrát 35.63 g; zsír 2.345 g; telített zsírsav 1.108 g; élelmi rost 2.993 g; só 1.343 g; koleszterin 4.015 mg; hozzáadott cukor 3.034 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Am a energia 1561.76 kJ; energia 373.625 kcal; fehérje 7.907 g; szénhidrát 37.644 g; zsír 20.835 g; telített zsírsav 9.866 g; élelmi rost 4.99 g; só 0.626 g; koleszterin 70 mg;
uzsonna / C		Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 1000.55 kJ; energia 239.259 kcal; fehérje 11.18 g; szénhidrát 25.756 g; zsír 9.934 g; telített zsírsav 4.609 g; élelmi rost 6.265 g; só 1.172 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek