

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

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

2023.05.22. - 2023.05.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) energia 1153.26 kJ; energia 275.91 kcal; fehérje 9.892 g; szénhidrát 39.375 g; zsír 8.522 g; telített zsírsav 2.526 g; élelmi rost 2.618 g; só 1.786 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;		Gyümölcs tea (12;) Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1101.67 kJ; energia 263.537 kcal; fehérje 9.488 g; szénhidrát 37.17 g; zsír 8.382 g; telített zsírsav 2.544 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.361 g; koleszterin 19.6 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1386.7 kJ; energia 331.686 kcal; fehérje 12.991 g; szénhidrát 50.19 g; zsír 8.604 g; telített zsírsav 3.998 g; élelmi rost 2.254 g; só 0.787 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 10.489 g;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Jégcsapretek energia 1085.46 kJ; energia 259.663 kcal; fehérje 9.586 g; szénhidrát 39.951 g; zsír 6.666 g; telített zsírsav 2.719 g; élelmi rost 3.938 g; só 1.258 g; koleszterin 44.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;
tízórai / AA		Tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1371.89 kJ; energia 328.138 kcal; fehérje 13.18 g; szénhidrát 42.38 g; zsír 11.6 g; telített zsírsav 5.675 g; élelmi rost 2.94 g; só 1.468 g; koleszterin 33.4 mg;			
ebéd / B	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;5;8;11;) energia 3024.81 kJ; energia 723.638 kcal; fehérje 25.032 g; szénhidrát 100.676 g; zsír 23.867 g; telített zsírsav 4.101 g; élelmi rost 8.251 g; só 1.814 g; koleszterin 62.82 mg; hozzáadott cukor 20.979 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3202.83 kJ; energia 766.223 kcal; fehérje 29.21 g; szénhidrát 88.906 g; zsír 31.821 g; telített zsírsav 6.55 g; élelmi rost 11.668 g; só 2.077 g; koleszterin 46.5 mg; hozzáadott cukor 0.007 g;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3331.56 kJ; energia 797.023 kcal; fehérje 27.182 g; szénhidrát 106.052 g; zsír 31.037 g; telített zsírsav 7.563 g; élelmi rost 11.819 g; só 3.332 g; koleszterin 50.33 mg; hozzáadott cukor 19.594 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1828.71 kJ; energia 437.475 kcal; fehérje 19.748 g; szénhidrát 67.756 g; zsír 9.314 g; telített zsírsav 1.383 g; élelmi rost 12.318 g; só 1.903 g; koleszterin 2.184 mg; hozzáadott cukor 2.812 g;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Trappista sajt (7;) energia 2799.43 kJ; energia 669.722 kcal; fehérje 30.475 g; szénhidrát 85.913 g; zsír 22.233 g; telített zsírsav 6.58 g; élelmi rost 5.4 g; só 1.935 g; koleszterin 498.1 mg; hozzáadott cukor 3.596 g;
uzsonna / A		Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom energia 862.416 kJ; energia 206.318 kcal; fehérje 8.129 g; szénhidrát 32.937 g; zsír 4.563 g; telített zsírsav 2.13 g; élelmi rost 3.377 g; só 1.69 g; koleszterin 7.938 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Póréhagyma energia 849.76 kJ; energia 203.175 kcal; fehérje 9.014 g; szénhidrát 34.916 g; zsír 2.848 g; telített zsírsav 0.835 g; élelmi rost 3.848 g; só 1.547 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	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;	
uzsonna / B					Briós (1;3;6;7;) Am a energia 1060.36 kJ; energia 253.675 kcal; fehérje 5.906 g; szénhidrát 44.681 g; zsír 5.332 g; telített zsírsav 1.948 g; élelmi rost 4.935 g; só 0.484 g; koleszterin 31.05 mg; hozzáadott cukor 8.142 g;
uzsonna / C	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;)				

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.05.22. - 2023.05.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
	energia 983.177 kJ; energia 235.211 kcal; fehérje 11.24 g; szénhidrát 24.976 g; zsír 9.914 g; telített zsírsav 4.595 g; élelmi rost 5.911 g; só 1.147 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek