

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Általános iskola

2023.05.29. - 2023.06.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.29	Kedd 05.30	Szerda 05.31	Csütörtök 06.01	Péntek 06.02
tízórai / A		Citromos tea (1;12;) Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1006.05 kJ; energia 240.679 kcal; fehérje 8.718 g; szénhidrát 41.642 g; zsír 4.15 g; telített zsírsav 1.158 g; élelmi rost 3.202 g; só 1.243 g; koleszterin 8.55 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1400.58 kJ; energia 335.006 kcal; fehérje 12.816 g; szénhidrát 51.804 g; zsír 8.332 g; telített zsírsav 3.807 g; élelmi rost 1.846 g; só 0.79 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 10.489 g;		Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 919.289 kJ; energia 219.911 kcal; fehérje 7.853 g; szénhidrát 41.027 g; zsír 2.504 g; telített zsírsav 0.913 g; élelmi rost 4.259 g; só 0.956 g; koleszterin 2.99 mg; hozzáadott cukor 9.028 g;
tízórai / AA				Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1323.76 kJ; energia 316.611 kcal; fehérje 13.06 g; szénhidrát 48.68 g; zsír 7.58 g; telített zsírsav 2.759 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.067 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 8.1 g;	
ebéd / B		Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Füstölt-főtt tarja (6;7;9;) Szárzabbal főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2783.91 kJ; energia 666 kcal; fehérje 32.349 g; szénhidrát 75.319 g; zsír 25.675 g; telített zsírsav 7.334 g; élelmi rost 22.464 g; só 4.4 g; koleszterin 77.7 mg; hozzáadott cukor 1.126 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Karfiolos sertésragu (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Bulgur (1;) energia 3417.76 kJ; energia 817.615 kcal; fehérje 28.21 g; szénhidrát 76.497 g; zsír 46.291 g; telített zsírsav 12.782 g; élelmi rost 11.986 g; só 2.398 g; koleszterin 134.225 mg; cukor 0.302 g;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) energia 2250.01 kJ; energia 538.283 kcal; fehérje 19.528 g; szénhidrát 68.546 g; zsír 19.86 g; telített zsírsav 4.414 g; élelmi rost 10.398 g; só 3.707 g; koleszterin 55.524 mg; hozzáadott cukor 4.795 g;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Junior saláta édesítőszerekkel (9;10;12;) energia 3456.65 kJ; energia 826.954 kcal; fehérje 25.465 g; szénhidrát 95.854 g; zsír 37.505 g; telített zsírsav 7.464 g; élelmi rost 3.709 g; só 3.084 g; koleszterin 100.085 mg;
uzsonna / A			Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom energia 861.148 kJ; energia 206 kcal; fehérje 6.551 g; szénhidrát 31.632 g; zsír 5.809 g; telített zsírsav 0.786 g; élelmi rost 4.327 g; só 1.206 g; koleszterin 4.76 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) energia 921.354 kJ; energia 220.421 kcal; fehérje 8.18 g; szénhidrát 29 g; zsír 7.85 g; telített zsírsav 2.531 g; élelmi rost 1.701 g; só 1.394 g; koleszterin 15.2 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Alma 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;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Póréhagyma energia 1149.14 kJ; energia 274.915 kcal; fehérje 12.35 g; szénhidrát 33.945 g; zsír 9.825 g; telített zsírsav 4.703 g; élelmi rost 3.734 g; só 1.789 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