

Étlap (allergén, élettani érték)

Általános iskola

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

2023.06.05. - 2023.06.11.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.05	Kedd 06.06	Szerda 06.07	Csütörtök 06.08	Péntek 06.09
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1008.3 kJ; energia 241.219 kcal; fehérje 8.055 g; szénhidrát 41.562 g; zsír 4.549 g; telített zsírsav 2.122 g; élelmi rost 3.229 g; só 1.687 g; koleszterin 7.938 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1153.38 kJ; energia 275.928 kcal; fehérje 9.286 g; szénhidrát 40.965 g; zsír 8.106 g; telített zsírsav 2.586 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.8 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1066.42 kJ; energia 255.11 kcal; fehérje 8.817 g; szénhidrát 40.209 g; zsír 6.332 g; telített zsírsav 1.758 g; élelmi rost 4.02 g; só 1.192 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 9.014 g;		Tejeskávé (1;5;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) energia 1084.81 kJ; energia 259.461 kcal; fehérje 12.261 g; szénhidrát 43.651 g; zsír 3.849 g; telített zsírsav 1.714 g; élelmi rost 5.921 g; só 0.824 g; koleszterin 10.4 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;
tízórai / AA				Tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) energia 1371.78 kJ; energia 328.12 kcal; fehérje 13.786 g; szénhidrát 40.79 g; zsír 12.016 g; telített zsírsav 5.615 g; élelmi rost 2.4 g; só 1.453 g; koleszterin 33.4 mg;	
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3623.66 kJ; energia 866.832 kcal; fehérje 26.591 g; szénhidrát 137.256 g; zsír 22.851 g; telített zsírsav 7.028 g; élelmi rost 8.21 g; só 1.795 g; koleszterin 50.793 mg; hozzáadott cukor 37.17 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű főtt tészta (1;3;6;7;) energia 2976.56 kJ; energia 712.08 kcal; fehérje 28.479 g; szénhidrát 68.989 g; zsír 35.38 g; telített zsírsav 10.71 g; élelmi rost 9.082 g; só 3.637 g; koleszterin 163.452 mg; hozzáadott cukor 1.211 g;	Karfiolkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Azték csirkefalatok (1;8;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 2988.86 kJ; energia 715.03 kcal; fehérje 34.321 g; szénhidrát 98.411 g; zsír 22.399 g; telített zsírsav 4.233 g; élelmi rost 16.433 g; só 2.859 g; koleszterin 67.85 mg; hozzáadott cukor 3.777 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Szárnyas vagdalt (1;3;5;6;8;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3257.84 kJ; energia 779.372 kcal; fehérje 42.033 g; szénhidrát 103.264 g; zsír 21.549 g; telített zsírsav 4.626 g; élelmi rost 14.499 g; só 2.919 g; koleszterin 81.495 mg; hozzáadott cukor 1.406 g;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Sertés sült (1;10;12;) Karottás rizs (10;12;) energia 2793.29 kJ; energia 668.258 kcal; fehérje 22.907 g; szénhidrát 92.96 g; zsír 22.253 g; telített zsírsav 5.924 g; élelmi rost 5.15 g; só 2.049 g; koleszterin 62 mg; hozzáadott cukor 11.988 g;
uzsonna / A	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Kígyóborka (12;) energia 871.889 kJ; energia 208.587 kcal; fehérje 9.85 g; szénhidrát 28.198 g; zsír 6.155 g; telített zsírsav 1.543 g; élelmi rost 1.701 g; só 1.092 g; koleszterin 17.2 mg;		Molnárka (1;3;6;7;) Delma margarin (7;) energia 918.743 kJ; energia 219.795 kcal; fehérje 5.749 g; szénhidrát 29.828 g; zsír 8.493 g; telített zsírsav 3.007 g; élelmi rost 1.562 g; só 0.718 g; koleszterin 32.975 mg; hozzáadott cukor 2.398 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek energia 974.356 kJ; energia 233.099 kcal; fehérje 8.64 g; szénhidrát 31.986 g; zsír 7.76 g; telített zsírsav 2.512 g; élelmi rost 2.94 g; só 1.763 g; koleszterin 15.2 mg;	Sajtós 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;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Paradicsom energia 1110.48 kJ; energia 265.649 kcal; fehérje 11.96 g; szénhidrát 31.1 g; zsír 10.24 g; telített zsírsav 4.711 g; élelmi rost 4.086 g; só 1.289 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