Étlap (allergén, élettani érték)

- Fekete István Általános Iskola (Iskola)

Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

2024.06.10 - 2024.06.16

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 7.026 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.0755 g; szénhidrát 40.295 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.966 g; energia 271.913 kcal; energia 1136.66 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika Delma margarin (7;) élelmi rost 4.114 g; fehérje 10.52 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.9101 g; szénhidrát 38.94 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.242 g; energia 275.03 kcal; energia 1150.71 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.46215 g; fehérje 13.3835 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.13825 g; szénhidrát 44.367 g; telített zsírsav 3.3418 g; zsír 6.043 g; energia 286.692 kcal; energia 1198.63 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tavaszi felvágott (1;6;7;9;10;12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.8746 g; fehérje 8.518 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.17911 g; szénhidrát 39.16 g; telített zsírsav 2.23776 g; zsír 7.526 g; energia 259.634 kcal; energia 1085.32 kJ; koleszterin 12.2 mg;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.9 g; fehérje 13.06 g; hozzáadott cukor 5.43 g; só 1.07 g; szénhidrát 47.03 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.58 g; energia 310.154 kcal; energia 1296.77 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / B	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Vitamin saláta (12;) Alma élelmi rost 13.354 g; fehérje 24.469 g; hozzáadott cukor 2.082 g; só 3.9577 g; szénhidrát 115.494 g; telített zsírsav 7.665 g; zsír 24.237 g; energia 788.928 kcal; energia 3297.69 kJ;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Mézes-mustáros csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Mexikói pároltrizs (9;10;) élelmi rost 5.538 g; fehérje 23.191 g; hozzáadott cukor 2.916 g; só 2.332 g; szénhidrát 84.264 g; telített zsírsav 4.011 g; zsír 19.887 g; energia 613.05 kcal; energia 2562.53 kJ; koleszterin 52.875 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Ketchup (1;9;) cukor 0.7 g; élelmi rost 8.991 g; fehérje 23.633 g; hozzáadott cukor 2.815 g; só 4.191 g; szénhidrát 89.686 g; telített zsírsav 3.102 g; zsír 23.353 g; energia 672.373 kcal; energia 2810.49 kJ; koleszterin 24.941 mg;		Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 11.819 g; fehérje 27.182 g; hozzáadott cukor 19.594 g; só 3.332 g; szénhidrát 106.052 g; telített zsírsav 7.563 g; zsír 31.037 g; energia 797.023 kcal; energia 3331.56 kJ; koleszterin 50.33 mg;
ebéd / C				Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 12.917 g; fehérje 30.786 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 2.645 g; szénhidrát 84.974 g; telített zsírsav 3.153 g; zsír 21.671 g; energia 663.159 kcal; energia 2772.06 kJ; koleszterin 1.872 mg;	
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 8.12 g; só 1.4475 g; szénhidrát 28.58 g; telített zsírsav 2.4893 g; zsír 7.65 g; energia 216.675 kcal; energia 905.73 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.5001 g; só 1.25706 g; szénhidrát 24.3606 g; telített zsírsav 2.7268 g; zsír 9.0891 g; energia 214.266 kcal; energia 895.628 kJ; koleszterin 13.85 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 11.9 g; só 1.3175 g; szénhidrát 31.42 g; telített zsírsav 4.7165 g; zsír 10.24 g; energia 267.669 kcal; energia 1119.37 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma élelmi rost 5.7405 g; fehérje 6.4786 g; só 0.451937 g; szénhidrát 29.924 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 7.1737 g; energia 212.898 kcal; energia 889.899 kJ;

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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2024.06.06 7:29