

Étlap (allergén, élettani érték)

- Fekete István Általános Iskola (iskola)

2024.09.09 - 2024.09.15

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

Étkezés / Menü	Hétfő 09.09	Kedd 09.10	Szerda 09.11	Csütörtök 09.12	Péntek 09.13
titórái / A	Citromos tea (1:12.) Körözött (1:5;6;7;8;9;10.) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Vanília tej (1:7.) Szezámmagos kifli (1:6;7;11.)	Tej (7.) Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Kakao (1:5;6;7;8.) kuglóf (1:3;6;7:)	Gyümölcs tea (12.) Tejszínes krémsajt (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)
ebéd / B	Magyaros karalábéleves (1:3;6;7;9;10:12.) Carbonara (1:3;5;6;7;8;9;10:12.) Durum tészta köret (1:3:)	Húsleves tésztával (1:3;8;9;10:12.) Húsgombóc (3:12.) Paradicsommártás (1:9;12:)	Pikáns karfiolkrémleves (1:5;6;7;8;10:12.) Budapest sertésragu (1:9;12:) Bulgur (1:)	Lecsós sertésragu (1:3;6;7;9;10:12.) Főtt burgonya (12:)	Vajagsaluska leves (1:3;7;9;10:12:) Rántott panírozott halrúd (1:3;4;5;6;7;8;9;10:11:14:) Petezselymes párolt rizs (1:3;6;7;9;10:12:13:) Tartármártás (3:7;8;10:12:)
uzsonna / A	Sajtszelet (7:) Delma margarin (7:) Kenyer félbarna szeletelt (1:6;7:)	Csemege kolbász (6:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Zöldpaprika	Sertéspárizsi (1:6;7:) Delma margarin (7:) Zsemle (1:6;7:) Paradicsom	Zala felvágott (9:10:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Kgyőuborika (12:)	Magos rúd (1:3;5;6;7;8;11:)
	élelmi rost 2,94 g; fehérje 11,58 g; só 1,785 g; szénhidrát 31,74 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,72 g; energia 262,007 kcal; energia 1095,19 kJ; koleszterin 20,2 mg.	élelmi rost 4,114 g; fehérje 8,34 g; só 0,80231 g; szénhidrát 30,58 g; telített zsírsav 2,303 g; zsír 8,83 g; energia 236,073 kcal; energia 995,264 kJ; koleszterin 0,2 mg.	élelmi rost 1,881 g; fehérje 7,44 g; só 1,34565 g; szénhidrát 29,38 g; telített zsírsav 2,45944 g; zsír 7,53 g; energia 216,075 kcal; energia 903,21 kJ; koleszterin 15,2 mg.	élelmi rost 3,906 g; fehérje 9,54 g; só 1,307 g; szénhidrát 30,44 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,58 g; energia 238,261 kcal; energia 995,988 kJ; koleszterin 15,2 mg.	élelmi rost 2,9805 g; fehérje 5,9986 g; só 0,440238 g; szénhidrát 21,524 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 6,6937 g; energia 177,15 kcal; energia 715,402 kJ; koleszterin 55,805 mg.
	élelmi rost 8,438 g; fehérje 30,045 g; hozzáadott cukor 0,006 g; só 3,5897 g; szénhidrát 100,269 g; telített zsírsav 13,991 g; zsír 41,015 g; energia 893,244 kcal; energia 3733,8 kJ; koleszterin 70,72 mg.	élelmi rost 8,025 g; fehérje 18,48 g; hozzáadott cukor 20,994 g; só 3,185 g; szénhidrát 85,572 g; telített zsírsav 5,33 g; zsír 21,33 g; energia 613,996 kcal; energia 2566,48 kJ; koleszterin 50,46 mg.	élelmi rost 14,263 g; fehérje 27,835 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,3325 g; szénhidrát 82,162 g; telített zsírsav 9,551 g; zsír 32,322 g; energia 715,2 kcal; energia 2989,55 kJ; koleszterin 109,474 mg.	élelmi rost 9,417 g; fehérje 18,895 g; hozzáadott cukor 13,986 g; só 2,031 g; szénhidrát 77,955 g; telített zsírsav 8,782 g; zsír 25,737 g; energia 626,835 kcal; energia 2620,13 kJ; koleszterin 58,85 mg.	cukor 0,7 g; élelmi rost 3,923 g; fehérje 23,263 g; hozzáadott cukor 1,573 g; só 4,024 g; szénhidrát 92,422 g; telített zsírsav 8,037 g; zsír 41,965 g; energia 846,312 kcal; energia 3537,57 kJ; koleszterin 55,805 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 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; szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.09.04 14:54