

Prizma-Junior Közétkeztetési Zrt.  
1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78

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

# Étlap

normál

2022.06.13 - 2022.06.19



Nyomtatás: 2022.06.09 13:48

Nyomtatta: Halász Zsófia

## Fekete István Általános Iskola

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.13

#### Kedd

06.14

Tejeskávé  
Sajtos kifli

Sió almalé 100%  
Bolognai makaróni  
Reszelt sajt

Diákcsemege  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Delma margarin  
Zöldpaprika

#### Szerda

06.15

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Francia hagymaleves  
Sertés paprikás  
Bulgur

Magos rúd

#### Csütörtök

06.16

Gyümölcs tea  
Főtt tojás  
Burgonyás kenyér

#### Péntek

06.17



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

## Étlap (allergén, élettani érték) ( Fekete István Általános Iskola ) (Iskola)

2022.06.13 - 2022.06.19

Étkezés / Menü	Hétfő 06.13	Kedd 06.14	Szerda 06.15	Csütörtök 06.16	Péntek 06.17
<b>tízórai / A</b>	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;)  energia 1229,08 kJ, energia 293,978 kcal, fehérje 13,408 g, szénhidrát 46,122 g, zsír 6,058 g, telített zsírsav 3,344 g, élelmi rost 1,501 g, só 1,139 g, koleszterin 19,9 mg, hozzáadott cukor 9,79 g.	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;)  energia 1229,08 kJ, energia 293,978 kcal, fehérje 13,408 g, szénhidrát 46,122 g, zsír 6,058 g, telített zsírsav 3,344 g, élelmi rost 1,501 g, só 1,139 g, koleszterin 19,9 mg, hozzáadott cukor 9,79 g.	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Tejes kiörlesű kenyér (1;6;) Zöldpaprika energia 984,27 kJ, energia 235,473 kcal, fehérje 6,367 g, szénhidrát 38,562 g, zsír 6,034 g, telített zsírsav 3,501 g, élelmi rost 7,116 g, só 0,834 g, koleszterin 19,2 mg, hozzáadott cukor 8,991 g.	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Burgonyás kenyér (1;6;7;)  energia 1019,12 kJ, energia 243,567 kcal, fehérje 10,547 g, szénhidrát 39,18 g, zsír 4,619 g, telített zsírsav 1,053 g, élelmi rost 2,4 g, só 1,294 g, koleszterin 135 mg, hozzáadott cukor 8,991 g.	
<b>ebéd / B</b>	Sió almálé 100%  Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) energia 3139,33 kJ, energia 751,092 kcal, fehérje 27,236 g, szénhidrát 91,939 g, zsír 29,633 g, telített zsírsav 10,493 g, élelmi rost 4,612 g, só 1,845 g, koleszterin 62,64 mg, hozzáadott cukor 4,795 g.	Sió almálé 100%  Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) energia 3139,33 kJ, energia 751,092 kcal, fehérje 27,236 g, szénhidrát 91,939 g, zsír 29,633 g, telített zsírsav 10,493 g, élelmi rost 4,612 g, só 1,845 g, koleszterin 62,64 mg, hozzáadott cukor 4,795 g.	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés paprikás (1;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3143,73 kJ, energia 752,086 kcal, fehérje 28,136 g, szénhidrát 73,155 g, zsír 40,233 g, telített zsírsav 12 g, élelmi rost 12,213 g, só 2,306 g, koleszterin 71,76 mg.		
<b>uzsonna / A</b>	Diáksemege (6;) Tejes kiörlesű kenyér (1;6;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika energia 1071,04 kJ, energia 256,237 kcal, fehérje 9,721 g, szénhidrát 28,817 g, zsír 11,206 g, telített zsírsav 3,646 g, élelmi rost 7,116 g, só 1,321 g, koleszterin 22,7 mg.	Diáksemege (6;) Tejes kiörlesű kenyér (1;6;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika energia 1071,04 kJ, energia 256,237 kcal, fehérje 9,721 g, szénhidrát 28,817 g, zsír 11,206 g, telített zsírsav 3,646 g, élelmi rost 7,116 g, só 1,321 g, koleszterin 22,7 mg.	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)  energia 715,402 kJ, energia 171,15 kcal, fehérje 5,999 g, szénhidrát 21,524 g, zsír 6,694 g, telített zsírsav 0,874 g, élelmi rost 2,981 g, só 0,44 g.		

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktélek; 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