

## Étlap (allergén, ételtani érték) ( Grassalkovich Antal Általános Iskola ) (iskola)

2023.03.20 - 2023.03.26

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
<b>A</b>	Gyümölcs tea (12.) Sertéspárizsi KOMÉTTA  Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11): energia 1188,44 kJ, energia 290,857 kcal, fehérje 9,438 g, szénhidrát 42,32 g, zsír 9,162 g, telített zsírsav 2,94 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,372 g, koleszterin 0,2 mg, cukor 0,02 g, hozzáadott cukor 6,993 g.	Vanília tej (1;7) Kifli (1;6;7)	Gyümölcs tea (12.) Harcspárizsi zöldséges 130g (4;9.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7)	Kakao (1;5;6;7;8.) Delma margarin (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7)	Citromos tea (1;12.) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11) Kigyóbuortka (12.) energia 1058,34 kJ, energia 253,177 kcal, fehérje 9,707 g, szénhidrát 42,081 g, zsír 4,917 g, telített zsírsav 2,485 g, élelmi rost 4,451 g, só 1,191 g, koleszterin 11,8 mg, hozzáadott cukor 9,827 g.
<b>B</b>	Palócleves sertéshusból (1;3;6;7;9;10;12;13.) Metélt főtt tészta (1;3.)  Dejős szörp (1;5;8;11.) Alma energia 3848,15 kJ, energia 920,617 kcal, fehérje 27,837 g, szénhidrát 126,487 g, zsír 32,776 g, telített zsírsav 7,136 g, élelmi rost 13,33 g, só 1,525 g, koleszterin 41,16 mg, hozzáadott cukor 20,979 g.	Zöldseges tarhonyaleves (1;3;9;10;12.) Főtt tojás (3.) Finomfűszék (1;7;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11.) energia 2087,17 kJ, energia 498,81 kcal, fehérje 23,604 g, szénhidrát 60,32 g, zsír 17,278 g, telített zsírsav 3,493 g, élelmi rost 11,923 g, só 2,318 g, koleszterin 273,178 mg, hozzáadott cukor 1,408 g.	Húsleves tésztaival (1;3;8;9;10;12.) Paprikás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12.) Ecetes cékla (12.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7) energia 2411,84 kJ, energia 576,998 kcal, fehérje 22,017 g, szénhidrát 80,387 g, zsír 17,769 g, telített zsírsav 4,232 g, élelmi rost 12,299 g, só 4,317 g, koleszterin 55,524 mg, hozzáadott cukor 4,81 g.	Brokkolikrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13.) Csurगतott tészta (1;3.) Hentesokány (1;6;7;9;10;12.) Kuszusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13.) energia 3256,29 kJ, energia 779,006 kcal, fehérje 28,977 g, szénhidrát 86,007 g, zsír 34,742 g, telített zsírsav 10,379 g, élelmi rost 7,457 g, só 3,63 g, koleszterin 79,574 mg.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12.) Barbecue csirkecombfile (8;10;12.) Kukoricas rizs (12.) energia 3018,19 kJ, energia 722,058 kcal, fehérje 26,796 g, szénhidrát 100,085 g, zsír 23,44 g, telített zsírsav 5,635 g, élelmi rost 5,357 g, só 2,318 g, koleszterin 78,03 mg, hozzáadott cukor 14,785 g.
<b>uszonna / A</b>	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Zsemle (1;6.) Zöldpaprika energia 1111,64 kJ, energia 265,941 kcal, fehérje 12,025 g, szénhidrát 29,54 g, zsír 10,935 g, telített zsírsav 5,541 g, élelmi rost 1,909 g, só 1,493 g, koleszterin 25,2 mg.	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12.) Magos szót zsemle (1;6;7;11.) Jégcsapretek energia 861,226 kJ, energia 206,037 kcal, fehérje 9,411 g, szénhidrát 31,605 g, zsír 4,562 g, telített zsírsav 1,855 g, élelmi rost 1,829 g, só 1,313 g, koleszterin 7 mg, hozzáadott cukor 0,083 g.	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11.) Rágórépa (12.) energia 883,562 kJ, energia 211,26 kcal, fehérje 8,653 g, szénhidrát 32 g, zsír 5,172 g, telített zsírsav 1,752 g, élelmi rost 4,343 g, só 1,295 g, koleszterin 10,755 mg, hozzáadott cukor 0,037 g.	Kendőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13.) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11.) Lilahagyma (12.) energia 942,556 kJ, energia 225,476 kcal, fehérje 9,48 g, szénhidrát 31,66 g, zsír 6,64 g, telített zsírsav 2,713 g, élelmi rost 4,33 g, só 1,255 g, koleszterin 44,8 mg.	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12.) energia 777,374 kJ, energia 185,95 kcal, fehérje 2,909 g, szénhidrát 14,428 g, zsír 12,86 g, telített zsírsav 3,390 g, élelmi rost 0,791 g, só 1,135 g, koleszterin 10,783 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktetűk; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2023.03.16 7:21