

# Étlap (allergén, ételtani érték)

- Grassalkovich Antal Általános Iskola (Iskola)

2024.05.20 - 2024.05.26

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

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
<b>tízórai / A</b>	Tej (7.) Valkrém ízesített (7.) Kifli (1;6;7.)	Gyümölcs tea (12.) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Kakao (1;5;6;7;8.) Foszlós kalács (1;3;6;7.)	Citromos tea (1;12.) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Paradicsom	
	élelmi rost 1,515 g; fehérje 12,25 g; só 1,05663 g; szénhidrát 39,7 g; telített zsírsav 7,5528 g; zsír 15,35 g; energia 347,54 kcal; energia 1452,99 kJ; kolesternin 44,9 mg;	élelmi rost 3,892 g; fehérje 9,616 g; hozzáadott cukor 8,061 g; só 1,1695 g; szénhidrát 40,115 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 4,297 g; energia 240,274 kcal; energia 1005,15 kJ; kolesternin 97,2 mg;	élelmi rost 2,584 g; fehérje 14,17 g; hozzáadott cukor 12,1878 g; só 0,891756 g; szénhidrát 57,6748 g; telített zsírsav 4,43058 g; zsír 9,656 g; energia 376,016 kcal; energia 1572 kJ; kolesternin 51,8 mg;	élelmi rost 4,304 g; fehérje 11,156 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,52865 g; szénhidrát 40,255 g; telített zsírsav 3,9874 g; zsír 9,456 g; energia 292,781 kcal; energia 1223,9 kJ; kolesternin 67,2 mg;	
<b>ebéd / B</b>	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12.) Csikóstokány (1;7;9;10;12.) Durum tészta köret (1;3.)	Paradicsomleves (1;3;9;10;12.) Szezámmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11.) Petrezselymes párolt rizs (1;3;6;7;9;10;12;13.) Uborkasaláta édesítőszerrel (12.)	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12.) Főtt tojás (3.) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12.) Félbarna kenyér (1;6;7.)	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12.) Csíkes színes rizottó (9;10;12.) Reszelt sajt (7.)	
	élelmi rost 7,176 g; fehérje 27,289 g; hozzáadott cukor 0,007 g; só 2,255 g; szénhidrát 71,447 g; telített zsírsav 10,588 g; zsír 36,581 g; energia 728,229 kcal; energia 3044 kJ; kolesternin 93,81 mg;	élelmi rost 4,691 g; fehérje 31,707 g; hozzáadott cukor 19,594 g; só 4,093 g; szénhidrát 117,413 g; telített zsírsav 4,545 g; zsír 35,566 g; energia 920,984 kcal; energia 3849,68 kJ; kolesternin 86,982 mg;	élelmi rost 12,93 g; fehérje 34,598 g; hozzáadott cukor 1,414 g; só 1,98 g; szénhidrát 82,542 g; telített zsírsav 5,418 g; zsír 23,58 g; energia 687,198 kcal; energia 2874,54 kJ; kolesternin 282 mg;	élelmi rost 6,295 g; fehérje 29,798 g; hozzáadott cukor 13,987 g; só 1,995 g; szénhidrát 100,245 g; telített zsírsav 8,1072 g; zsír 20,668 g; energia 711,121 kcal; energia 2972,47 kJ; kolesternin 88,25 mg;	
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott (9;10.) Delma margarin (7.) Kenyer felbarna szeletelt (1;6;7.) Zöldpaprika	Sajtszelet (7.) Zsemle (1;6;7.) Kigyóuborka (12.) Delma margarin (7.)	Gépsonka (1;6;7;9;10.) Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Rágórépa (12.)	Kakao csiga (1;3;7;8;11.)	
	élelmi rost 3,334 g; fehérje 9,4 g; só 1,8016 g; szénhidrát 32,14 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,14 g; energia 240,565 kcal; energia 1005,36 kJ; kolesternin 15,2 mg;	élelmi rost 1,701 g; fehérje 10,6 g; só 1,379 g; szénhidrát 29,2 g; telített zsírsav 4,6475 g; zsír 9,49 g; energia 245,781 kcal; energia 1027,36 kJ; kolesternin 20,2 mg;	élelmi rost 4,28 g; fehérje 10,88 g; só 1,065 g; szénhidrát 31,18 g; telített zsírsav 1,6303 g; zsír 6,04 g; energia 224,625 kcal; energia 939,44 kJ; kolesternin 17,2 mg;	cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0,0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; kolesternin 0 mg;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktéfék; 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