

Étlap (allergén, élettani érték)

- Grassalkovich Antal Általános Iskola (iskola)

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

2024.05.27 - 2024.06.02

Étkezés / Menü	Hétfő 05.27	Kedd 05.28	Szerda 05.29	Csütörtök 05.30	Péntek 05.31
tízórai / A	Forralt tej (7.) Valjérem ízesített (7.) Rozsos zsemle (1;6;7.)	Gyümölcs tea (12.) Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.)	Tejeskávé (1;5;7.) Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11.)	Forralt tej (7.) Eper dzsem	Citromos tea (1;12.) Körözött (1;5;6;7;8;9;10.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)
ebéd / B	Sentesraguleves (1;9;10;12.) Tejbedara (1;7.) Fahéjszörős (1;10.) Alma	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12.) Májias selészavagdall (1;3;5;6;7;8;12.) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Eresztett tojás leves (1;3;10;12.) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12.) Bulgur (1.)	Tavaszi zöldégleves (1;3;6;7;9;10;12.) Paprikás burgonya virsivel (1;3;6;7;9;10;12.) Eccles cékla édesítőszerrel (12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13.) Milándi mártás (1;8;10;12.) Főtt durum spagetti (1;3.) Reszelt sajt (7.)
uzsonna / A	Sentespárizsi (1;6;7.) Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Jégcsapretek	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7.) Rágórépa (12.)	Padlizsánkém (3;8;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Paradicsom	Diókcsemege (6.) Delma margarin (7.) Zsemle (1;6;7.) Kigyóúborka (12.)	Perc (1;3;6;7.) Rágórépa (12.)
	élelmi rost 3,72 g; fehérje 8,82 g; só 1,2635 g; szénhidrát 30,546 g; telített zsírsav 2,51224 g; zsír 8,24 g; energia 232,357 kcal; energia 971,332 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 3,48 g; fehérje 11,72 g; só 1,817 g; szénhidrát 32,66 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 9,76 g; energia 268,407 kcal; energia 1122,39 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 4,436 g; fehérje 6,685 g; só 1,01665 g; szénhidrát 32,029 g; telített zsírsav 1,0862 g; zsír 8,152 g; energia 229,335 kcal; energia 958,667 kJ; koleszterin 7,14 mg;	élelmi rost 1,701 g; fehérje 8,825 g; só 1,5315 g; szénhidrát 28,925 g; telített zsírsav 3,7286 g; zsír 10,786 g; energia 249,257 kcal; energia 1041,87 kJ; koleszterin 22,7 mg;	élelmi rost 0,54 g; fehérje 0,14 g; só 0,032 g; szénhidrát 1,12 g; telített zsírsav 0,014 g; zsír 0,04 g; energia 6,4 kcal; energia 27,2 kJ;
	élelmi rost 8,345 g; fehérje 22,747 g; hozzáadott cukor 36,474 g; só 1,34058 g; szénhidrát 94,064 g; telített zsírsav 7,153 g; zsír 21,647 g; energia 668,065 kcal; energia 2792,86 kJ; koleszterin 44,038 mg;	élelmi rost 14,197 g; fehérje 37,533 g; hozzáadott cukor 2,804 g; só 3,111 g; szénhidrát 104,971 g; telített zsírsav 5,568 g; zsír 23,771 g; energia 790,002 kcal; energia 3302,31 kJ; koleszterin 207,384 mg;	élelmi rost 10,926 g; fehérje 27,792 g; hozzáadott cukor 1,199 g; só 2,294 g; szénhidrát 77,072 g; telített zsírsav 11,663 g; zsír 45,026 g; energia 809,557 kcal; energia 3383,95 kJ; koleszterin 137,31 mg;	élelmi rost 12,777 g; fehérje 21,982 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 3,47678 g; szénhidrát 87,439 g; telített zsírsav 3,899 g; zsír 17,682 g; energia 604,799 kcal; energia 2528,08 kJ; koleszterin 47,52 mg;	élelmi rost 6,037 g; fehérje 32,406 g; hozzáadott cukor 4,795 g; só 3,2805 g; szénhidrát 83,356 g; telített zsírsav 12,2143 g; zsír 44,877 g; energia 871,54 kcal; energia 3643,04 kJ; koleszterin 62,64 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktétek; 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 VITAL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2024.05.23 6:18