

Étlap (allergén, ételtani érték)

- Grassalkovich Antal Általános Iskola (iskola)

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

2024.06.03 - 2024.06.09

Étkezés / Menü	Hétő 06.03	Kedd 06.04	Szerda 06.05	Csütörtök 06.06	Péntek 06.07
titórai / A	Citromos tea (1:12.) Kenőmájás (1:3;6;7;9;10;11;13.) Kenyer félbarna szelettel (1:6;7.)	Gyümölcs tea (12.) Zala felvágott	Forralt tej (7.) Valkém ízesített (7.)	Citromos tea (1:12.) Házi citromos halkrém (1:3;4;6;7;8;9;10;12.) Zsemle (1:6;7.)	Téjeskávé (1:5;7.) Kifli, teljes kiőrlésű (1:6;7.) Delma margarin (7.) Zöldpaprika
	élelmi rost: 3,158 g; fehérje: 10,776 g; hozzáadott cukor: 8,991 g; só: 2,025 g; szénhidrát: 40,893 g; telített zsírsav: 3,9792 g; zsír: 8,936 g; energia: 289,139 kcal; energia: 1208,61 kJ; koleszterin: 67,2 mg;	élelmi rost: 2,94 g; fehérje: 9,17 g; hozzáadott cukor: 7,992 g; só: 1,8 g; szénhidrát: 39,72 g; telített zsírsav: 2,5863 g; zsír: 6,082 g; energia: 269,87 kcal; energia: 1128,03 kJ; koleszterin: 15,2 mg;	élelmi rost: 3,906 g; fehérje: 13,81 g; só: 0,976125 g; szénhidrát: 41,48 g; telített zsírsav: 7,6076 g; zsír: 16,1 g; energia: 367,732 kcal; energia: 1537,45 kJ; koleszterin: 44,9 mg;	élelmi rost: 1,857 g; fehérje: 8,772 g; hozzáadott cukor: 9,025 g; só: 1,5225 g; szénhidrát: 39,195 g; telített zsírsav: 2,482 g; zsír: 6,216 g; energia: 267,981 kcal; energia: 1120,16 kJ; koleszterin: 16,968 mg;	élelmi rost: 6,35386 g; fehérje: 12,6851 g; hozzáadott cukor: 8,392 g; só: 0,92679 g; szénhidrát: 46,0456 g; telített zsírsav: 2,6678 g; zsír: 7,4241 g; energia: 303,12 kcal; energia: 1267,3 kJ; koleszterin: 10,6 mg;
B	Gulyásleves (1:3;9;10;12.) Gyümölcsös tejberrizs (1:3;5;6;7;8;12.) Fahéjszörés (1:10.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Daragaluska leves (1:3;6;7;8;9;10;12.) Sertés paprikás (1:7;9;10;12.) Durum tészta köret (1:3.)	Eszterházy krémleves (1:3;6;7;8;9;10;12;13.) Lecsős szárnyszeragu (1:3;6;7;9;10;12.) Bulgur (1.) Csurgatott tészta (1:3.)	Zöldsdéges tarhonyaleves (1:3;9;10;12.) Sertésvagdalt (1:3;5;6;7;8;10;12.) Lencsefőzellek (1:3;6;7;8;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Fahéjas almaleves (1:3;5;6;7;8;10;12.) csicseriborsós zöldséragu (1:5;6;8;9;10;11;12.) Párolt rizs (10;12.)
	élelmi rost: 8,354 g; fehérje: 26,71 g; hozzáadott cukor: 28,126 g; só: 1,785 g; szénhidrát: 131,305 g; telített zsírsav: 8,141 g; zsír: 23,309 g; energia: 848,202 kcal; energia: 3545,4 kJ; koleszterin: 60,644 mg;	élelmi rost: 6,729 g; fehérje: 27,2 g; hozzáadott cukor: 0,015 g; só: 2,15 g; szénhidrát: 78,218 g; telített zsírsav: 10,353 g; zsír: 38,18 g; energia: 769,469 kcal; energia: 3216,38 kJ; koleszterin: 95,99 mg;	élelmi rost: 13,563 g; fehérje: 27,138 g; hozzáadott cukor: 0,599 g; só: 2,763 g; szénhidrát: 83,138 g; telített zsírsav: 5,325 g; zsír: 24,263 g; energia: 644,11 kcal; energia: 2692,4 kJ; koleszterin: 69,804 mg;	élelmi rost: 0,046 g; élelmi rost: 15,19 g; fehérje: 39,815 g; hozzáadott cukor: 1,408 g; só: 3,138 g; szénhidrát: 107,049 g; telített zsírsav: 8,187 g; zsír: 30,928 g; energia: 870,807 kcal; energia: 3640,03 kJ; koleszterin: 74,97 mg;	cukor: 0,373 g; élelmi rost: 9,559 g; fehérje: 11,144 g; hozzáadott cukor: 14,997 g; só: 2,229 g; szénhidrát: 105,104 g; telített zsírsav: 5,845 g; zsír: 18,692 g; energia: 633,596 kcal; energia: 2647,57 kJ; koleszterin: 16,8 mg;
uzsonna / A	Gépsonka (1:6;7;9;10.) Delma margarin (7.) Magos szót zsemle (1:6;7;11.)	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Paradicsom	Delma margarin (7.) Molnárka (1:3;6;7.)	Sertéspárizsi (1:6;7.) Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Jégcsapretek	Sajtos pogácsa (1:3;5;6;7;8;11.)
	élelmi rost: 1,5145 g; fehérje: 9,6504 g; só: 1,0866 g; szénhidrát: 27,8694 g; telített zsírsav: 1,5433 g; zsír: 6,1353 g; energia: 206,235 kcal; energia: 862,061 kJ; koleszterin: 17,2 mg;	élelmi rost: 4,086 g; fehérje: 11,96 g; só: 1,28865 g; szénhidrát: 31,1 g; telített zsírsav: 4,7107 g; zsír: 10,24 g; energia: 265,649 kcal; energia: 1110,48 kJ; koleszterin: 20,2 mg;	élelmi rost: 1,562 g; fehérje: 5,74905 g; hozzáadott cukor: 2,3976 g; só: 0,718271 g; szénhidrát: 29,8281 g; telített zsírsav: 3,0067 g; zsír: 8,4933 g; energia: 219,795 kcal; energia: 918,743 kJ; koleszterin: 52,975 mg;	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: 1,54 g; fehérje: 7,3073 g; só: 0,611468 g; szénhidrát: 27,1436 g; telített zsírsav: 9,86622 g; zsír: 20,2346 g; energia: 321,44 kcal; energia: 1343,64 kJ; koleszterin: 70 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktéríték; 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