

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Grassalkovich Antal Általános Iskola (iskola)



2024.06.17 - 2024.06.23

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

Étkezés / Menü	Hétfő 06.17	Kedd 06.18	Szerda 06.19	Csütörtök 06.20	Péntek 06.21
<b>Reggeli / A</b>	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Gyümölcs tea (12;) Sertés májkrém (1;6;7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóborka (12;)	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;)
<b>ebéd / B</b>	élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,36 g; só 0,96825 g; szénhidrát 40,94 g; telített zsírsav 5,6746 g; zsír 12,08 g; energia 327,4 kcal; energia 1368,86 kJ; koleszterin 33,4 mg; Lencsegyűás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;)	élelmi rost 2,94 g; fehérje 6,20005 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,25363 g; szénhidrát 39,5658 g; telített zsírsav 0,426948 g; zsír 1,14215 g; energia 194,549 kcal; energia 813,22 kJ; koleszterin 4,368 mg; Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;)	élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 10,1908 g; só 0,890756 g; szénhidrát 55,5098 g; telített zsírsav 4,22558 g; zsír 9,309 g; energia 362,981 kcal; energia 1517,51 kJ; koleszterin 51,8 mg; Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bácskai rizseshus (1;3;6;7;9;10;12;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;)	élelmi rost 1,919 g; fehérje 7,566 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,349 g; szénhidrát 36,345 g; telített zsírsav 2,45124 g; zsír 7,536 g; energia 253,328 kcal; energia 1058,92 kJ; koleszterin 15,2 mg; Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zöldséges csirke ragu (1;9;10;12;) Főtt burgonya (12;)	élelmi rost 2,055 g; fehérje 7,623 g; hozzáadott cukor 6,3945 g; só 0,9825 g; szénhidrát 38,85 g; telített zsírsav 1,1606 g; zsír 2,277 g; energia 208,928 kcal; energia 873,767 kJ; koleszterin 7,84999 mg; Sió almale 100% Reszelt sajt (7;) Milánói makaróni (1;3;8;10;12;)
<b>uzsonna / A</b>	Alma élelmi rost 9,927 g; fehérje 27,974 g; hozzáadott cukor 27,972 g; só 1,3477 g; szénhidrát 93,852 g; telített zsírsav 6,819 g; zsír 20,813 g; energia 600,089 kcal; energia 2843,08 kJ; koleszterin 55,687 mg; Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	élelmi rost 4,177 g; fehérje 17,365 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,778 g; szénhidrát 77,648 g; telített zsírsav 8,858 g; zsír 27,201 g; energia 630,963 kcal; energia 2637,4 kJ; koleszterin 57,6 mg; Zala felvágott Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4,086 g; fehérje 9,54 g; só 1,30365 g; szénhidrát 30,9 g; telített zsírsav 2,5945 g; zsír 8,6 g; energia 240,295 kcal; energia 1004,47 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 4,177 g; fehérje 17,365 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,778 g; szénhidrát 77,648 g; telített zsírsav 8,858 g; zsír 27,201 g; energia 630,963 kcal; energia 2637,4 kJ; koleszterin 57,6 mg; Zala felvágott Delma margarin (7;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4,086 g; fehérje 9,54 g; só 1,30365 g; szénhidrát 30,9 g; telített zsírsav 2,5945 g; zsír 8,6 g; energia 240,295 kcal; energia 1004,47 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 9,061 g; fehérje 24,212 g; só 2,5635 g; szénhidrát 68,752 g; telített zsírsav 1,403 g; zsír 11,059 g; energia 479,145 kcal; energia 2002,78 kJ; koleszterin 36 mg; Zsemle kocka (1;6;7;)	élelmi rost 5,596 g; fehérje 27,932 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,0155 g; szénhidrát 103,254 g; telített zsírsav 9,1653 g; zsír 25,671 g; energia 763,443 kcal; energia 3190,96 kJ; koleszterin 52,44 mg; Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej, laktó; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csilagfűrt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.06.13 6:22