

## Étlap (allergén, ételtani érték)

### - Grassalkovich Antal Általános Iskola (iskola)

**2025.01.27 - 2025.02.02**

Étkezés / Menü	Hétfő 01.27	Kedd 01.28	Szerda 01.29	Csütörtök 01.30	Péntek 01.31
<b>titórai / A</b>	Téjeskávé (1;5;7;) Valjérm ízesített (7;) Kenyér felbarna szeletelt (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér felbarna szeletelt (1;6;7;)	Forrált tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;)	Citromos tea (1;12;) Sajtkérm natur (7;) Kenyér felbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;)
	élelmi rost 3,175 g; fehérje 13,575 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,47412 g; szénhidrát 53,11 g; telített zsírsav 7,6246 g; zsír 15,69 g; energia 409,835 kcal; energia 1713,38 kJ; koleszterin 44,9 mg;	élelmi rost 4,0445 g; fehérje 9,47962 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,43926 g; szénhidrát 41,0264 g; telített zsírsav 3,09939 g; zsír 7,01086 g; energia 266,683 kcal; energia 1114,8 kJ; koleszterin 11,9064 mg;	élelmi rost 2,94 g; fehérje 8,663 g; hozzáadott cukor 8,3945 g; só 3,65 g; szénhidrát 40,61 g; telített zsírsav 1,2016 g; zsír 2,487 g; energia 221,106 kcal; energia 924,225 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	élelmi rost 1,22715 g; fehérje 13,2385 g; só 1,13325 g; szénhidrát 33,837 g; telített zsírsav 3,3248 g; zsír 5,953 g; energia 242,975 kcal; energia 1015,89 kJ; koleszterin 19,9 mg;	élelmi rost 3,698 g; fehérje 6,706 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,482 g; szénhidrát 42,545 g; telített zsírsav 3,6508 g; zsír 5,906 g; energia 252,967 kcal; energia 1057,94 kJ; koleszterin 19,2 mg;
<b>ébed / B</b>	Scsileves (1;7;9;10;12;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Alma cukor 18,203 g; élelmi rost 15,039 g; fehérje 30,544 g; hozzáadott cukor 21,992 g; só 2,10858 g; szénhidrát 127,506 g; telített zsírsav 7,26 g; zsír 38,064 g; energia 983,869 kcal; energia 4112,54 kJ; koleszterin 41,16 mg;	Zöldégleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertésragdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0,838 g; élelmi rost 11,57 g; fehérje 26,421 g; hozzáadott cukor 13,986 g; só 4,021 g; szénhidrát 118,312 g; telített zsírsav 5,907 g; zsír 25,677 g; energia 817,497 kcal; energia 3417,22 kJ; koleszterin 62,34 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Eceles cékla édesítőszerrel (12;) cukor 1,687 g; élelmi rost 8,966 g; fehérje 27,913 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 2,46378 g; szénhidrát 77,871 g; telített zsírsav 10,224 g; zsír 36,388 g; energia 774,789 kcal; energia 3238,61 kJ; koleszterin 62 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12;) Temesvári csirkeraagu (1;7;9;12;) Párolt rizs (10;12;)	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;) Petrezselymes burgonya (12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 5,355 g; élelmi rost 9,097 g; fehérje 21,36 g; hozzáadott cukor 15,285 g; só 1,596 g; szénhidrát 103,831 g; telített zsírsav 13,698 g; zsír 41,659 g; energia 883,055 kcal; energia 3697,55 kJ; koleszterin 44,32 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6,11885 g; fehérje 10,3501 g; só 1,38179 g; szénhidrát 24,9656 g; telített zsírsav 3,6717 g; zsír 9,1441 g; energia 224,628 kcal; energia 938,951 kJ; koleszterin 67,2 mg;	Almás táská (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) cukor 9,38 g; élelmi rost 1,26 g; fehérje 3,71 g; só 0,0004375 g; szénhidrát 29,68 g; telített zsírsav 4,41 g; zsír 9,73 g; energia 224 kcal; energia 937,3 kJ;	Sertéspanízi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 3,906 g; fehérje 8,8 g; só 1,262 g; szénhidrát 30,36 g; telített zsírsav 2,50624 g; zsír 8,24 g; energia 231,887 kcal; energia 969,36 kJ; koleszterin 15,2 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek cukor 0,02 g; élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,96 g; só 1,031 g; szénhidrát 30,586 g; telített zsírsav 1,6223 g; zsír 6,02 g; energia 221,047 kcal; energia 924,04 kJ; koleszterin 17,2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6,11485 g; fehérje 10,9301 g; hozzáadott cukor 12,99 g; só 1,04502 g; szénhidrát 46,7256 g; telített zsírsav 3,1989 g; zsír 6,5641 g; energia 292,23 kcal; energia 1221,13 kJ; koleszterin 19,52 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktételek; 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