

Étlap (allergén, élettani érték)

- Diab. ált.isk.30g CH ebéd - 2014 - "DI30g") (iskola)

2023.03.20 - 2023.03.26

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
ebéd / DI30	Parajkémleves tejmentes (1:10:12.) Magyaros spagetti diab. (1:9:10:12.) Reszelt sajt (7.)	Zöldszégleves (1:9:12.) Sült csirkecombfilé Lencsefőzelék (laktózmentes) (1:7:10:12.) Korporvi kekész (1:3:6:7:8:11:12.)	Tavaszi vitaminleves (diab.,lev.t.) (1:8:9:10:12.) Sertéssült Sós burgonya (12.)	Brokkoli leves (1:10:12.) Aprópecsenye parad.püre nélkül (1:10:12.) Parolt rizs (diab.) (12.) Káposztasaláta (10:12.)	Meggy leves diab.laktózmentes (7:10:12.) Sertéspörkölt (1:9:12.) Karfőfőzelék (1:7:10:12.)
	energia 2602,23 kJ, energia 622,553 kcal; fehérje 36,899 g; szénhidrát 62,331 g; zsír 24,746 g; telített zsírsav 6,706 g; élelmi rost 7,545 g; só 3,931 g; koleszterin 143 mg; hozzáadott cukor 2,187 g.	energia 3109,52 kJ, energia 742,892 kcal; fehérje 42,566 g; szénhidrát 70,956 g; zsír 31,322 g; telített zsírsav 7,803 g; élelmi rost 11,713 g; só 2,74 g; koleszterin 85,735 mg; cukor 1,35 g.	energia 1467,6 kJ, energia 351,105 kcal; fehérje 22,76 g; szénhidrát 25,232 g; zsír 17,256 g; telített zsírsav 3,769 g; élelmi rost 4,322 g; só 2,1 g; koleszterin 62,56 mg.	energia 1866,53 kJ, energia 424,954 kcal; fehérje 25,239 g; szénhidrát 42,957 g; zsír 16,671 g; telített zsírsav 2,638 g; élelmi rost 8,586 g; só 2,114 g; koleszterin 54 mg.	energia 2736,46 kJ, energia 654,645 kcal; fehérje 22,056 g; szénhidrát 38,868 g; zsír 44,712 g; telített zsírsav 13,806 g; élelmi rost 8,421 g; só 1,87 g; koleszterin 83,87 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktételék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2023.03.16 7:31

Milkszínház Kálmán Általános Iskola

Étlap (allergén, ételtani érték)

- Diab.15-50-15g CH - 2014 - "D1155015") (iskola)

2023.03.20 - 2023.03.26

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
ebéd / D150	Parajkrémleves tejmentes (1;10;12;) Magyaros spagetti diab. (1;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) Alma	Zöldsegleves (1;9;12;) Sült csirkecombfilé Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Tavaszi vitaminleves (diab.,lev.t.) (1;8;9;10;12;) Sertéssült Paradicsommártás édesítőszerrel (1;9;12;) Sós burgonya (12;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Brokkoli leves (1;10;12;) Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta (10;12;)	Meggy leves diab.laktózmentes (7;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Karfőfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrtésű kenyér (1;6;8;11;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)
	energia 2776,72 kJ, energia 664,301 kcal, fehérje 37,379 g, szénhidrát 70,731 g, zsír 25,226 g, telített zsírsav 6,706 g, élelmi rost 10,306 g, só 3,943 g, koleszterin 14,3 mg; hozzáadott cukor 2,187 g.	energia 3109,52 kJ, energia 742,892 kcal, fehérje 42,566 g, szénhidrát 70,956 g, zsír 31,322 g, telített zsírsav 7,803 g, élelmi rost 11,713 g, só 2,74 g, koleszterin 85,755 mg; cukor 1,35 g.	energia 3084,4 kJ, energia 736,895 kcal, fehérje 30,307 g, szénhidrát 71,165 g, zsír 35,763 g, telített zsírsav 7,111 g, élelmi rost 5,293 g, só 3,517 g, koleszterin 62,56 mg; cukor 1,35 g.	energia 1866,53 kJ, energia 424,954 kcal, fehérje 25,239 g, szénhidrát 42,957 g, zsír 16,671 g, telített zsírsav 2,638 g, élelmi rost 8,566 g, só 2,114 g, koleszterin 54 mg.	energia 4058,19 kJ, energia 969,825 kcal, fehérje 32,276 g, szénhidrát 94,648 g, zsír 49,672 g, telített zsírsav 15,636 g, élelmi rost 15,311 g, só 3,002 g, koleszterin 83,87 mg; cukor 1,35 g.

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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, ételtani érték)
Milkszáth Kálmán Általános Iskola

- Sertéshúsmentes - 2011 - "SHM" (iskola)

2023.03.20 - 2023.03.26

Étkezés / Menü	Hétfo 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
tízórai / SHM	Gyümölcs tea (12.) Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;)	Vanília tej (1;7;) Kifli (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12.) Harcaspástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)	Kakao (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;)	Gyümölcs tea (12.) Tejszínes krémsajt (7;)
ébred / SHM	Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1183,87 kJ, energia 283,207 kcal, fehérje 12,341 g, szénhidrát 45,44 g, zsir 5,603 g, telített zsírsav 1,434 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,555 g, koleszterin 19,4 mg, hozzáadott cukor 8,991 g.	energia 1077,41 kJ, energia 257,691 kcal, fehérje 11,5 g, szénhidrát 45,095 g, zsir 3,35 g, telített zsírsav 1,753 g, élelmi rost 1,515 g, só 1,052 g, koleszterin 10,4 mg, hozzáadott cukor 5,995 g.	energia 696,925 kJ, energia 166,728 kcal, fehérje 4,911 g, szénhidrát 35,36 g, zsir 0,503 g, telített zsírsav 0,15 g, élelmi rost 2,45 g, só 1 g, hozzáadott cukor 8,991 g.	energia 1253,89 kJ, energia 299,911 kcal, fehérje 12,156 g, szénhidrát 45,949 g, zsir 7,347 g, telített zsírsav 2,933 g, élelmi rost 3,054 g, só 1,366 g, koleszterin 10,6 mg, hozzáadott cukor 8,991 g.	energia 1127,51 kJ, energia 269,721 kcal, fehérje 7,641 g, szénhidrát 44,76 g, zsir 6,503 g, telített zsírsav 3,667 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,067 g, koleszterin 19,2 mg, hozzáadott cukor 8,991 g.
SHM	Csirkebecsinalt leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Metélt tészta (1;3;)	Zöldeséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Finomfűszek (1;7;12;)	Husleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;)	Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Aprópecsenye parad. pure nélkül (1;10;12;) Aprópecsenye parad. pure nélkül (1;10;12;) Brokkolikrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kuszkusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13;)	Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)
uzsonna / SHM	energia 4132,52 kJ, energia 988,642 kcal, fehérje 35,72 g, szénhidrát 143,486 g, zsir 29,595 g, telített zsírsav 3,373 g, élelmi rost 10,122 g, só 2,558 g, koleszterin 39,06 mg.	energia 1819,49 kJ, energia 434,78 kcal, fehérje 20,934 g, szénhidrát 47,292 g, zsir 17,7158 g, telített zsírsav 3,469 g, élelmi rost 10,547 g, só 2,102 g, koleszterin 27,3,283 mg, hozzáadott cukor 1,409 g.	energia 2481,23 kJ, energia 593,604 kcal, fehérje 30,147 g, szénhidrát 80,807 g, zsir 15,956 g, telített zsírsav 1,956 g, élelmi rost 8,784 g, só 3,292 g, koleszterin 50,4 mg, hozzáadott cukor 20,996 g.	energia 2416,02 kJ, energia 577,989 kcal, fehérje 26,633 g, szénhidrát 57,389 g, zsir 26,035 g, telített zsírsav 6,203 g, élelmi rost 5,942 g, só 2,582 g, koleszterin 7,1,489 mg.	energia 2905,41 kJ, energia 695,081 kcal, fehérje 24,587 g, szénhidrát 101,483 g, zsir 20,667 g, telített zsírsav 5,178 g, élelmi rost 6,276 g, só 2,229 g, koleszterin 68,25 mg, hozzáadott cukor 14,686 g.
	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;) Légscapretek	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)	Eurofood baromfi májas krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;)	Pizzás tekercs 50g (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;)
	energia 1042,1 kJ, energia 249,306 kcal, fehérje 10,76 g, szénhidrát 29,76 g, zsir 9,56 g, telített zsírsav 4,648 g, élelmi rost 2,106 g, só 1,375 g, koleszterin 20,2 mg.	energia 842,671 kJ, energia 201,598 kcal, fehérje 9,251 g, szénhidrát 32,63 g, zsir 3,707 g, telített zsírsav 1,876 g, élelmi rost 1,83 g, só 1,341 g, koleszterin 7 mg, hozzáadott cukor 0,083 g.	energia 1027,49 kJ, energia 245,794 kcal, fehérje 12,33 g, szénhidrát 36,23 g, zsir 5,6 g, telített zsírsav 1,434 g, élelmi rost 4,34 g, só 1,555 g, koleszterin 19,4 mg.	energia 802,86 kJ, energia 192,054 kcal, fehérje 7,43 g, szénhidrát 37,42 g, zsir 1,29 g, telített zsírsav 0,21 g, élelmi rost 5,255 g, só 1,214 g.	energia 0 kJ, energia 0 kcal, fehérje 0 g, szénhidrát 0 g, zsir 0 g, telített zsírsav 0 g, élelmi rost 0 g, só 0 g, koleszterin 0 mg.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkétfék; 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 VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADY Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)