

# Étlap (allergén, ételtani érték)



## Grassalkovich Antal Általános Iskola - Gál Zoé Rebeka - B - Gluténmentes (és szója mentes) (iskola)

2024.07.01 - 2024.07.07

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

Étkezés / Menü	Hétfő 07.01	Kedd 07.02	Szerda 07.03	Csütörtök 07.04	Péntek 07.05
<b>tízórai / B</b>	Telj (7;) Karfallos zöldseggpástétom Eurofood	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35%	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;) Zöldpaprika	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g Zöldpaprika	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;) Kigyóuborka (12;)
	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;) Kigyóuborka (12;) Rizslital	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;) Tea	Taurus csirkemell sonka	Taurus csirkemell sonka	Tea
	élelmi rost 0,286 g; fehérje 8,7 g; hozzáadott cukor 8,2 g; só 0,46788 g; szénhidrát 55,71 g; telített zsírsav 3,1582 g; zsír 13,42 g; energia 379,652 kcal; energia 1589,15 kJ; koleszterin 10,4 mg;	cukor 0,04 g; ételmi rost 0,526 g; fehérje 3,06 g; hozzáadott cukor 6,993 g; só 0,31428 g; szénhidrát 31,043 g; telített zsírsav 1,68 g; zsír 5,4 g; energia 186,763 kcal; energia 782,06 kJ; koleszterin 0,132 mg;	élelmi rost 0,394 g; fehérje 10,464 g; só 0,48338 g; szénhidrát 35,24 g; telített zsírsav 2,2722 g; zsír 5,52 g; energia 230,318 kcal; energia 965,9 kJ; koleszterin 10,4 mg;	élelmi rost 0,394 g; fehérje 10,62 g; só 0,26614 g; szénhidrát 34,32 g; telített zsírsav 2,4682 g; zsír 5,94 g; energia 233,8 kcal; energia 980,52 kJ; koleszterin 10,4 mg;	élelmi rost 0,712 g; fehérje 0,66 g; hozzáadott cukor 6,993 g; só 0,00828 g; szénhidrát 31,083 g; telített zsírsav 0,6 g; zsír 2,42 g; energia 150,515 kcal; energia 631,488 kJ;
<b>uzsonna / B</b>	Kométa Classic Extra sonka	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;)	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;)	Zöldpaprika	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;)
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35%	Margarin mini Bebo Basic Spread 35%	Eurofood baromfifémjás krém	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;)	Margarin mini Bebo Basic Spread 35%
	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;) cukor 0,18 g; fehérje 3,82 g; só 0,00114 g; szénhidrát 23,72 g; telített zsírsav 0,84 g; zsír 2,94 g; energia 136,8 kcal; energia 574,8 kJ;	Zöldpaprika	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;) fehérje 3,81 g; só 0,00117 g; szénhidrát 24,99 g; telített zsírsav 2,25 g; zsír 8,91 g; energia 196,2 kcal; energia 821,4 kJ;	Mester bagett 60g (tej, tojás, szója, gluténmentes) (13;)	Margarin mini Bebo Basic Spread 35%
<b>egyéb ebéd / B</b>	Eccetes cskla édesfűszerekkel (12;)	Alma	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)	Csirkefalatok tökfőzelék	Brokkolis húsos spagetti
	Tárkonyos zöldsegglevés Lyoni csirkemell pirított burgonyával	Fokhagymás sertésszelet kerti főzelék Magyaros burgonyaleves	Aprópecsenye párolt bamarizs Fehérbablevés	Csontleves tésztaival	Körfellevés
	élelmi rost 1,265 g; fehérje 0,656 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 0,61478 g; szénhidrát 6,955 g; zsír 0,05 g; energia 31,745 kcal; energia 132,89 kJ;	élelmi rost 2,76 g; fehérje 0,48 g; só 0,0117 g; szénhidrát 8,4 g; zsír 0,48 g; energia 41,748 kcal; energia 174,497 kJ;	élelmi rost 0,465 g; fehérje 0,3 g; só 1,2 g; szénhidrát 1,3 g; zsír 0,05 g; energia 6,885 kcal; energia 28,77 kJ;	élelmi rost 0,394 g; fehérje 0,66 g; só 0,00238 g; szénhidrát 24,12 g; telített zsírsav 0,6 g; zsír 2,4 g; energia 120,918 kcal; energia 507,78 kJ;	fehérje 3,424 g; só 0,21678 g; szénhidrát 24,04 g; telített zsírsav 0,644 g; zsír 2,46 g; energia 129,4 kcal; energia 543,8 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktűfélek; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.06.27 11:56