

Étlap (allergén, ételtani érték)

- Páneurópa Általános Iskola (iskola)

2024.06.10 - 2024.06.16

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

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
titórai / A	Citromos tea (1;12:) Tejszínes Krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Gyümölcs tea (12:) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika Delma margarin (7;)	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12:) Tavaszi felvágott (1;6;7;9;10;12:) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek	Tej (7;) Barack lekvár (12:) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)
ebéd / B	élelmi rost 3,938 g; fehérje 7,026 g; hozzáadott cukor 6,991 g; só 1,0755 g; szénhidrát 40,295 g; telített zsírsav 5,3652 g; zsír 8,966 g; energia 271,913 kcal; energia 1136,66 kJ; koleszterin 28,8 mg; Májgalskaleves (1;3;7;9;10;12:) Gránátos kocka (1;3;10;12:) Vitamin saláta (12:) Alma	élelmi rost 4,114 g; fehérje 10,52 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,9101 g; szénhidrát 38,94 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 8,242 g; energia 275,03 kcal; energia 1150,71 kJ; koleszterin 135,2 mg; Tathonya leves (1;3;6;7;9;10;12:) Mézes-mustáros csirkeraagu (1;3;6;7;8;9;10;12;13:) Mexikói pároltíz (9;10:)	élelmi rost 1,48215 g; fehérje 13,3835 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,13825 g; szénhidrát 44,367 g; telített zsírsav 3,3418 g; zsír 6,043 g; energia 266,692 kcal; energia 1198,63 kJ; koleszterin 19,9 mg; Vajagsaluska leves (1;3;7;9;10;12:) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14:) Petrezselvyes burgonya (12:) Ketchup (1;9:)	élelmi rost 4,26 g; fehérje 11,9 g; só 1,3175 g; szénhidrát 31,42 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 10,24 g; energia 267,669 kcal; energia 1119,37 kJ; koleszterin 20,2 mg; Rágórépa (12:) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg; Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12:) Zöldborsó főzelek (1;3;6;7;9;10;12;13:) Csirke nuggets, lepsiben sültve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13:) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)
ebéd / C	élelmi rost 13,364 g; fehérje 24,469 g; hozzáadott cukor 2,082 g; só 3,9577 g; szénhidrát 115,494 g; telített zsírsav 7,665 g; zsír 24,237 g; energia 788,928 kcal; energia 3297,69 kJ;	élelmi rost 5,538 g; fehérje 23,191 g; hozzáadott cukor 2,916 g; só 2,332 g; szénhidrát 84,264 g; telített zsírsav 4,011 g; zsír 19,887 g; energia 613,05 kcal; energia 2562,53 kJ; koleszterin 52,875 mg;	élelmi rost 0,7 g; élelmi rost 8,991 g; fehérje 23,633 g; hozzáadott cukor 2,815 g; só 4,191 g; szénhidrát 89,686 g; telített zsírsav 3,102 g; zsír 23,353 g; energia 672,373 kcal; energia 2810,49 kJ; koleszterin 24,941 mg;	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	élelmi rost 11,819 g; fehérje 27,182 g; hozzáadott cukor 19,594 g; só 3,332 g; szénhidrát 106,052 g; telített zsírsav 7,563 g; zsír 31,037 g; energia 797,023 kcal; energia 3331,56 kJ; koleszterin 50,33 mg;
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10:) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;)	Parasztkolbász (6;10:) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6:)	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12:)	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	élelmi rost 5,7405 g; fehérje 6,4786 g; só 0,451937 g; szénhidrát 29,924 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 7,1737 g; energia 212,898 kcal; energia 889,899 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Dióféték (mandula, mogyoró, dióféték, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.06.06 7:29