Étlap (allergén, élettani érték)

- Páneurópa Általános Iskola (Iskola)

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

2024.06.17 - 2024.06.23

Étkezés / Menü	Hétfő 06.17	Kedd 06.18	Szerda 06.19	Csütörtök 06.20	Péntek 06.21
tízórai / A	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) 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;	Gyümölcs tea (12;) Sertés májkrém (1;6;7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) 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;	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) 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;	Citromos tea (1;12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.919 g; fehérje 7.566 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.349 g; szénhidrát 38.345 g; telített zsírsav 2.45124 g; zsír 7.536 g; energia 253.328 kcal; energia 1058.92 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.055 g; fehérje 7.623 g; hozzáadott cukor 8.3945 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;
ebéd / B	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) 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 680.089 kcal; energia 2843.08 kJ; koleszterin 55.687 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.336 g; fehérje 32.54 g; hozzáadott cukor 2.105 g; só 2.9635 g; szénhidrát 82.921 g; telített zsírsav 5.433 g; zsír 26.97 g; energia 709.948 kcal; energia 2967.65 kJ; koleszterin 85.62 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Junior saláta édesítőszerekkel (9;10;12;) 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;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zöldséges csirke ragu (1;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Zsemle kocka (1;6;7;) élelmi rost 9.061 g; fehérje 24.212 g; só 2.5535 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;	Sió almalé 100% Reszelt sajt (7;) Milánói makaróni (1;3;8;10;12;) 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;
uzsonna / A	Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 6.04 g; só 1.755 g; szénhidrát 31.42 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.1 g; energia 187.633 kcal; energia 784.308 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.72485 g; fehérje 11.2601 g; só 1.14819 g; szénhidrát 25.1616 g; telített zsírsav 4.601 g; zsír 9.9141 g; energia 235.681 kcal; energia 985.149 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes 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;	Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.9 g; só 1.0755 g; szénhidrát 30.87 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.94 g; energia 232.632 kcal; energia 972.468 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;) cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 16.25 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 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, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

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

Készült: 2024.06.13 6:22