

Étlap (allergén, élettani érték)
(Szentistvántelevi Általános Iskola) (Iskola)

2021.03.01. - 2021.03.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.01	Kedd 03.02	Szerda 03.03	Csütörtök 03.04	Péntek 03.05
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.566 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.45 g; szénhidrát 41.425 g; telített zsírsav 3.6368 g; zsír 5.866 g; energia 246.587 kcal; energia 1030.74 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Forralt tej (7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.4519 g; fehérje 11.8085 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.289525 g; szénhidrát 39.6145 g; telített zsírsav 3.7084 g; zsír 7.3365 g; energia 272.95 kcal; energia 1141.23 kJ; koleszterin 36.65 mg;			
tízórai / B			Gyümölcs tea (12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.3611 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.94769 g; szénhidrát 33.7056 g; telített zsírsav 3.28405 g; zsír 8.8371 g; energia 249.313 kcal; energia 1042.12 kJ; koleszterin 10.3 mg;	Citromos tea (1;12;) Delma margarin (7;) Zala felvágott (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 9.366 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.85 g; szénhidrát 40.985 g; telített zsírsav 3.06145 g; zsír 9.856 g; energia 292.155 kcal; energia 1221.21 kJ; koleszterin 15.3 mg;	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) élelmi rost 7.84203 g; fehérje 16.922 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.18063 g; szénhidrát 64.9609 g; telített zsírsav 3.4441 g; zsír 8.8533 g; energia 409.07 kcal; energia 1710.29 kJ; koleszterin 15.8 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;13;) Túrós tészta (1;3;) Tejfölös túró (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) élelmi rost 20.1412 g; fehérje 40.597 g; só 2.94096 g; szénhidrát 117.164 g; telített zsírsav 9.7506 g; zsír 33.1426 g; energia 932.398 kcal; energia 3904.61 kJ; koleszterin 53.7 mg;	Reszeltészta leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt baromfivirslí (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 12.321 g; fehérje 29.168 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 3.395 g; szénhidrát 68.55 g; telített zsírsav 3.898 g; zsír 18.489 g; energia 561.943 kcal; energia 2349 kJ; koleszterin 50.934 mg;	FokhagymakréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Bácskai rizsesmáj (9;10;12;) Csalamádé (9;10;12;) élelmi rost 4.517 g; fehérje 26.145 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 3.5119 g; szénhidrát 80.383 g; telített zsírsav 4.66734 g; zsír 18.083 g; energia 592.169 kcal; energia 2475.25 kJ; koleszterin 478.2 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Temesvári csirkeragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.585 g; fehérje 27.986 g; só 2.374 g; szénhidrát 86.377 g; telített zsírsav 5.056 g; zsír 22.784 g; energia 647.302 kcal; energia 2705.74 kJ; koleszterin 58.2 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Tartármártás (1;3;7;8;10;12;) cukor 0.91 g; élelmi rost 10.35 g; fehérje 29.738 g; hozzáadott cukor 1.818 g; só 5.028 g; szénhidrát 99.075 g; telített zsírsav 8.489 g; zsír 48.599 g; energia 962.398 kcal; energia 4022.78 kJ; koleszterin 49.868 mg;
uzsonna / A		Kolbászkrem (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 7.648 g; só 1.01594 g; szénhidrát 28.7122 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 10.1804 g; energia 237.845 kcal; energia 994.186 kJ; koleszterin 14.952 mg;		Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 12.0527 g; fehérje 8.96908 g; só 1.31662 g; szénhidrát 36.8091 g; telített zsírsav 2.04666 g; zsír 4.94464 g; energia 228.71 kcal; energia 955.998 kJ; koleszterin 7.9376 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma 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;
uzsonna / B	Csirke mell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 9.62 g; só 1.3995 g; szénhidrát 30.56 g; telített zsírsav 1.65605 g; zsír 5.94 g; energia 215.205 kcal; energia 899.556 kJ; koleszterin 19.7 mg;		libazsír (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Póréhagyma élelmi rost 8.63653 g; fehérje 7.352 g; só 0.683805 g; szénhidrát 35.0259 g; telített zsírsav 6.07508 g; zsír 20.7583 g; energia 358.045 kcal; energia 1496.61 kJ; koleszterin 21.4 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek