

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

2021.05.03. - 2021.05.09.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.03	Kedd 05.04	Szerda 05.05	Csütörtök 05.06	Péntek 05.07
tízórai / A		Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 6.451 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.45 g; szénhidrát 41.21 g; telített zsírsav 3.6368 g; zsír 5.843 g; energia 244.719 kcal; energia 1022.93 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Forralt tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.45 g; fehérje 11.7 g; só 1.4945 g; szénhidrát 36.75 g; telített zsírsav 1.778 g; zsír 3.5 g; energia 226.315 kcal; energia 946.26 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 7.12574 g; fehérje 5.882 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.64244 g; szénhidrát 37.8972 g; telített zsírsav 0.0444 g; zsír 0.7774 g; energia 183.647 kcal; energia 767.63 kJ;
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Delma margarin (7;) Zala felvágott (9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 9.042 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.23194 g; szénhidrát 37.7372 g; telített zsírsav 2.92585 g; zsír 9.9874 g; energia 278.991 kcal; energia 1166.17 kJ; koleszterin 15.3 mg;				
ebéd / B	Scsileves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) élelmi rost 7.76 g; fehérje 24.228 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 2.177 g; szénhidrát 105.58 g; telített zsírsav 4.895 g; zsír 25.451 g; energia 753.972 kcal; energia 3151.57 kJ; koleszterin 43.5 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) élelmi rost 15.4522 g; fehérje 20.216 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 1.95496 g; szénhidrát 68.9548 g; telített zsírsav 1.1686 g; zsír 8.5966 g; energia 438.244 kcal; energia 1831.92 kJ; koleszterin 2.184 mg;	Gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú cékla (12;) élelmi rost 10.493 g; fehérje 21.7712 g; hozzáadott cukor 4.7952 g; só 2.30274 g; szénhidrát 62.931 g; telített zsírsav 8.43 g; zsír 26.765 g; energia 586.868 kcal; energia 2453.08 kJ; koleszterin 53.2 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Lecsós sertésszelet (9;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 5.954 g; fehérje 23.125 g; só 2.771 g; szénhidrát 82.387 g; telített zsírsav 5.765 g; zsír 30.243 g; energia 698.143 kcal; energia 2918.2 kJ; koleszterin 71.158 mg;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Mexikói bab (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) élelmi rost 16.103 g; fehérje 28.802 g; só 1.8875 g; szénhidrát 78.703 g; telített zsírsav 7.913 g; zsír 25.611 g; energia 668.382 kcal; energia 2793.82 kJ; koleszterin 50.08 mg;
uzsonna / A		Kenőmájas (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 9.3 g; só 1.7516 g; szénhidrát 32.04 g; telített zsírsav 2.7128 g; zsír 6.2 g; energia 222.216 kcal; energia 928.872 kJ; koleszterin 44.8 mg;		Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) 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;	
uzsonna / B	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.89 g; só 1.5925 g; szénhidrát 31.6 g; telített zsírsav 3.39155 g; zsír 8.66 g; energia 241.047 kcal; energia 1007.58 kJ; koleszterin 10.3 mg;		Sertéspárizsi Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 11.9817 g; fehérje 9.54 g; só 1.43444 g; szénhidrát 36.1522 g; telített zsírsav 2.90579 g; zsír 9.9114 g; energia 273.277 kcal; energia 1142.28 kJ; koleszterin 15.3 mg;		Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Alma élelmi rost 4.2405 g; fehérje 3.50875 g; só 1.14998 g; szénhidrát 24.9285 g; telített zsírsav 3.39605 g; zsír 13.46 g; energia 238.135 kcal; energia 995.495 kJ; koleszterin 10.783 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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek