

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

2022.12.05. - 2022.12.11.

Étkezés / Menü	Hétfő 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / A				Tejeskávé (1;5;7;) Kifli (1;6;7;) energia 1128.99 kJ; energia 270.031 kcal; fehérje 11.621 g; szénhidrát 47.875 g; zsír 3.425 g; telített zsírsav 1.767 g; élelmi rost 1.711 g; só 1.056 g; koleszterin 10.4 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Citromos tea (1;12;) Házi párizsiskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Jégcsapretek energia 970.957 kJ; energia 232.269 kcal; fehérje 8.575 g; szénhidrát 41.116 g; zsír 3.554 g; telített zsírsav 0.959 g; élelmi rost 4.016 g; só 1.077 g; koleszterin 9.975 mg; hozzáadott cukor 9.028 g;
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1221.21 kJ; energia 292.155 kcal; fehérje 9.366 g; szénhidrát 40.985 g; zsír 9.856 g; telített zsírsav 3.061 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.85 g; koleszterin 15.3 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) Delma margarin (7;) energia 1383.96 kJ; energia 331.03 kcal; fehérje 12.855 g; szénhidrát 43.069 g; zsír 11.758 g; telített zsírsav 4.743 g; élelmi rost 1.65 g; só 0.886 g; koleszterin 45.1 mg; hozzáadott cukor 3.497 g;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1289.96 kJ; energia 308.541 kcal; fehérje 11.78 g; szénhidrát 45.61 g; zsír 8.6 g; telített zsírsav 3.179 g; élelmi rost 1.695 g; só 1.207 g; koleszterin 10.7 mg; hozzáadott cukor 5.43 g;		
ebéd / B	Sertésraguleves (1;9;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Sajt-tejföl feltét (7;) Metélt tészta (1;3;) Csoki figura (1;5;6;7;8;) energia 3590.66 kJ; energia 859.012 kcal; fehérje 30.815 g; szénhidrát 78.358 g; zsír 46.416 g; telített zsírsav 15.147 g; élelmi rost 6.551 g; só 2.494 g; koleszterin 91.1 mg; hozzáadott cukor 0.01 g;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Rakott karfiol (1;7;9;10;12;) energia 2347.24 kJ; energia 561.546 kcal; fehérje 18.323 g; szénhidrát 37.999 g; zsír 36.915 g; telített zsírsav 13.696 g; élelmi rost 3.787 g; só 1.768 g; koleszterin 94.47 mg; hozzáadott cukor 0.007 g;	Sárgarépa krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Főtt burgonya (12;) Junior saláta (9;10;12;) energia 2344.78 kJ; energia 560.964 kcal; fehérje 26.456 g; szénhidrát 73.439 g; zsír 17.32 g; telített zsírsav 6.073 g; élelmi rost 10.504 g; só 3.252 g; koleszterin 466.2 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1589.3 kJ; energia 380.169 kcal; fehérje 14.485 g; szénhidrát 51.57 g; zsír 12.654 g; telített zsírsav 2.205 g; élelmi rost 7.68 g; só 2.181 g; koleszterin 5.824 mg; hozzáadott cukor 0.009 g;	Erőleves zöldséggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 2678.61 kJ; energia 640.822 kcal; fehérje 20.034 g; szénhidrát 74.253 g; zsír 28.873 g; telített zsírsav 6.887 g; élelmi rost 4.609 g; só 2.874 g; koleszterin 47.611 mg;
uzsonna / A	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 963.144 kJ; energia 230.4 kcal; fehérje 6.56 g; szénhidrát 30.34 g; zsír 9.08 g; telített zsírsav 4.046 g; élelmi rost 3.72 g; só 0.703 g; koleszterin 23 mg;			Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 932.455 kJ; energia 222.967 kcal; fehérje 8.651 g; szénhidrát 33.344 g; zsír 5.866 g; telített zsírsav 1.772 g; élelmi rost 3.562 g; só 1.723 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 0.023 g;	
uzsonna / B		Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1020.94 kJ; energia 244.227 kcal; fehérje 9.31 g; szénhidrát 30.76 g; zsír 9.2 g; telített zsírsav 3.392 g; élelmi rost 4.114 g; só 1.095 g; koleszterin 10.3 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 980.07 kJ; energia 234.452 kcal; fehérje 10.82 g; szénhidrát 30.08 g; zsír 7.75 g; telített zsírsav 2.091 g; élelmi rost 3.72 g; só 1.073 g; koleszterin 17.3 mg;		Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) energia 1343.64 kJ; energia 321.44 kcal; fehérje 7.307 g; szénhidrát 27.144 g; zsír 20.235 g; telített zsírsav 9.866 g; élelmi rost 1.54 g; só 0.611 g; koleszterin 70 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