

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

2023.01.09. - 2023.01.15.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.09	Kedd 01.10	Szerda 01.11	Csütörtök 01.12	Péntek 01.13
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) energia 1049.09 kJ; energia 250.98 kcal; fehérje 7.366 g; szénhidrát 38.005 g; zsír 7.516 g; telített zsírsav 2.451 g; élelmi rost 1.733 g; só 1.342 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;		Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1153.38 kJ; energia 275.928 kcal; fehérje 9.286 g; szénhidrát 40.965 g; zsír 8.106 g; telített zsírsav 2.586 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.8 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1076.68 kJ; energia 257.579 kcal; fehérje 9.186 g; szénhidrát 40.865 g; zsír 6.166 g; telített zsírsav 2.713 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.75 g; koleszterin 44.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1452.95 kJ; energia 347.411 kcal; fehérje 16.395 g; szénhidrát 51.925 g; zsír 7.976 g; telített zsírsav 4.142 g; élelmi rost 4.695 g; só 1.485 g; koleszterin 22.2 mg; hozzáadott cukor 7.03 g;
tízórai / AA		Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) energia 1015.89 kJ; energia 242.975 kcal; fehérje 13.239 g; szénhidrát 33.837 g; zsír 5.953 g; telített zsírsav 3.325 g; élelmi rost 1.227 g; só 1.133 g; koleszterin 19.9 mg;			
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3298.79 kJ; energia 789.098 kcal; fehérje 27.967 g; szénhidrát 114.258 g; zsír 23.857 g; telített zsírsav 7.939 g; élelmi rost 8.362 g; só 2.006 g; koleszterin 54.433 mg; hozzáadott cukor 32.967 g;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) energia 2649.52 kJ; energia 633.854 kcal; fehérje 25.483 g; szénhidrát 72.35 g; zsír 26.56 g; telített zsírsav 7.164 g; élelmi rost 7.795 g; só 2.296 g; koleszterin 71.36 mg; hozzáadott cukor 0.015 g;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;) Zöldborsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 3264.64 kJ; energia 781.017 kcal; fehérje 23.13 g; szénhidrát 106.417 g; zsír 28.731 g; telített zsírsav 6.894 g; élelmi rost 4.955 g; só 2.897 g; koleszterin 40.8 mg; hozzáadott cukor 16.783 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sült baromfivirslis (6;7;9;10;) Tököfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 2944.25 kJ; energia 704.348 kcal; fehérje 24.964 g; szénhidrát 82.456 g; zsír 29.93 g; telített zsírsav 6.967 g; élelmi rost 11.585 g; só 3.518 g; koleszterin 66.075 mg; hozzáadott cukor 2.098 g;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) energia 2509.16 kJ; energia 600.282 kcal; fehérje 22.261 g; szénhidrát 78.465 g; zsír 21.082 g; telített zsírsav 6.221 g; élelmi rost 12.107 g; só 4.517 g; koleszterin 50.5 mg; hozzáadott cukor 2.997 g;
uzsonna / A	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Jégcsapretek energia 974.944 kJ; energia 233.222 kcal; fehérje 6.78 g; szénhidrát 30.866 g; zsír 9.1 g; telített zsírsav 4.052 g; élelmi rost 3.72 g; só 0.711 g; koleszterin 23 mg;	Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Póréhagyma energia 944.81 kJ; energia 225.871 kcal; fehérje 9.338 g; szénhidrát 32.591 g; zsír 6.246 g; telített zsírsav 1.654 g; élelmi rost 4.563 g; só 1.026 g; koleszterin 82.312 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Paradicsom energia 920.543 kJ; energia 220.209 kcal; fehérje 8.891 g; szénhidrát 31.584 g; zsír 6.346 g; telített zsírsav 1.766 g; élelmi rost 4.168 g; só 1.195 g; koleszterin 11.312 mg; hozzáadott cukor 0.023 g;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) energia 871.92 kJ; energia 208.594 kcal; fehérje 7.83 g; szénhidrát 29.04 g; zsír 6.68 g; telített zsírsav 2.861 g; élelmi rost 1.701 g; só 1.137 g; koleszterin 10.2 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma energia 539.001 kJ; energia 128.945 kcal; fehérje 1.8 g; szénhidrát 22.1 g; zsír 3.4 g; telített zsírsav 1.2 g; élelmi rost 5.13 g; só 0.091 g; hozzáadott cukor 4 g;

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, szulfidok; 13 - Csilagfürt; 14 - Puhatestűek