

## Étlap (allergén, élettani érték)

2020.01.13 - 2020.01.19

( Bp.XXI:ker.Csepel Önk. Kazinczy Ferenc Értékközvetítő és Képességfej.Ált.Isk. ) (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 01.13	Kedd 01.14	Szerda 01.15	Csütörtök 01.16	Péntek 01.17
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.733 g; fehérje 11.643 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.5781 g; szénhidrát 38.006 g; telített zsírsav 1.2337 g; zsír 4.295 g; energia 238.95 kcal; energia 998.81 kJ; koleszterin 29.3 mg;		Gyümölcs tea (12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Zsemle graham (1;6;7;) Delma margarin (7;) fehérje 4.584 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.5728 g; szénhidrát 8.006 g; telített zsírsav 2.1689 g; zsír 8.17 g; energia 124.717 kcal; energia 521.316 kJ; koleszterin 22.7 mg;		Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.31174 g; fehérje 13.467 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.856665 g; szénhidrát 48.7072 g; telített zsírsav 7.486 g; zsír 15.8664 g; energia 393.303 kcal; energia 1644.27 kJ; koleszterin 44.9 mg;
<b>tízórai / B</b>				Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) Meggyes túrókrém (1;7;12;) élelmi rost 2.553 g; fehérje 12.997 g; hozzáadott cukor 7.373 g; só 1.37861 g; szénhidrát 43.894 g; telített zsírsav 3.04 g; zsír 7.9141 g; energia 300.832 kcal; energia 1257.58 kJ; koleszterin 11.58 mg;	
<b>tízórai / C</b>		Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;			
<b>ebéd / A</b>	Szegedi szárnyas gulyás (9;12;) Káposztás kocka (1;3;10;)  Mandarin Kenyer félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) Porcukor (1;) élelmi rost 17.377 g; fehérje 36.585 g; hozzáadott cukor 14.785 g; só 2.86468 g; szénhidrát 153.265 g; telített zsírsav 3.1 g; zsír 22.698 g; energia 975.691 kcal; energia 4078.34 kJ; koleszterin 51.45 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;)  Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 12.701 g; fehérje 33.225 g; só 4.494 g; szénhidrát 119.331 g; telített zsírsav 6.828 g; zsír 26.02 g; energia 851.623 kcal; energia 3559.75 kJ; koleszterin 130.498 mg;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;)  Bulgur (1;) élelmi rost 11.706 g; fehérje 27.409 g; hozzáadott cukor 16.783 g; só 3.492 g; szénhidrát 104.497 g; telített zsírsav 7.478 g; zsír 30.692 g; energia 788.711 kcal; energia 3296.82 kJ; koleszterin 50.12 mg;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 11.6954 g; fehérje 24.562 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 1.79195 g; szénhidrát 65.3535 g; telített zsírsav 9.879 g; zsír 32.8685 g; energia 660.875 kcal; energia 2762.42 kJ; koleszterin 60.795 mg;	Zöldborsóleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;)  Párolt rizs (12;) Csalamádé (9;10;12;) élelmi rost 8.797 g; fehérje 31.77 g; hozzáadott cukor 3.696 g; só 3.8994 g; szénhidrát 95.313 g; telített zsírsav 3.69634 g; zsír 23.283 g; energia 722.437 kcal; energia 3019.79 kJ; koleszterin 480.06 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Reszelt sajt (7;)  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;)  Zöldpaprika élelmi rost 7.11574 g; fehérje 11.496 g; só 1.16854 g; szénhidrát 29.0922 g; telített zsírsav 4.5669 g; zsír 9.9114 g; energia 252.761 kcal; energia 1056.53 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Tojáskrém (3;7;8;10;12;)  Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Póréhagyma élelmi rost 7.47174 g; fehérje 9.728 g; só 1.03869 g; szénhidrát 30.6432 g; telített zsírsav 2.1994 g; zsír 8.1904 g; energia 236.347 kcal; energia 987.914 kJ; koleszterin 115.368 mg;	Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 5.886 g; só 0.67494 g; szénhidrát 28.9212 g; telített zsírsav 0.0534 g; zsír 0.7614 g; energia 146.247 kcal; energia 611.309 kJ;	Sajtszelet (7;)  Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.855 g; fehérje 11.94 g; só 1.79175 g; szénhidrát 34.23 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.75 g; energia 273.881 kcal; energia 1144.82 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;)  Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

**Étlap (allergén, élettani érték)**  
**( Kazinczy Ferenc Általános Iskola ) (iskola)**

**2020.01.13 - 2020.01.19**

Étkezés / Menü	Hétfő 01.13	Kedd 01.14	Szerda 01.15	Csütörtök 01.16	Péntek 01.17
<b>ebéd / B</b>	Szegedi szárnyas gulyás (9;12;) Tejbedara (1;7;)  Mandarin  Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) élelmi rost 13.511 g; fehérje 38.209 g; hozzáadott cukor 32.967 g; só 3.1946 g; szénhidrát 147.151 g; telített zsírsav 5.479 g; zsír 20.089 g; energia 932.585 kcal; energia 3898.53 kJ; koleszterin 66.928 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Üstös káposzta (1;6;7;9;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;)  élelmi rost 11.423 g; fehérje 23.572 g; só 5.538 g; szénhidrát 62.009 g; telített zsírsav 9.507 g; zsír 31.192 g; energia 626.812 kcal; energia 2620.11 kJ; koleszterin 87.338 mg;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Karfiolos csirkeragu (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Durum tészta köret (1;3;)  cukor 0.292 g; élelmi rost 5.788 g; fehérje 27.927 g; hozzáadott cukor 16.783 g; só 2.744 g; szénhidrát 101.05 g; telített zsírsav 5.606 g; zsír 23.279 g; energia 726.875 kcal; energia 3038.47 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;)  Tökfőzelék (1;7;12;)  élelmi rost 14.2224 g; fehérje 28.434 g; hozzáadott cukor 2.098 g; só 2.78795 g; szénhidrát 76.2655 g; telített zsírsav 5.549 g; zsír 27.1665 g; energia 668.697 kcal; energia 2795.14 kJ; koleszterin 66.915 mg;	Zöldborsóleves (1;3;6;7;9;10;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;)  Petrezselymes burgonya (12;)  Csalamádé (9;10;12;)  élelmi rost 12.954 g; fehérje 33.395 g; hozzáadott cukor 3.696 g; só 3.9904 g; szénhidrát 94.849 g; telített zsírsav 3.58134 g; zsír 28.535 g; energia 778.43 kcal; energia 3253.81 kJ; koleszterin 87.245 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek