

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

Étkezés / Menü	Hétfő 02.10	Kedd 02.11	Szerda 02.12	Csütörtök 02.13	Péntek 02.14
<b>tízórai / A</b>	Vanília tej (1;7;) Kuglóf (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.843 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Szendvicskrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 6.638 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.20412 g; szénhidrát 39.13 g; telített zsírsav 5.9796 g; zsír 12.602 g; energia 298.14 kcal; energia 1246.24 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;)  Rágórépa (12;)  élelmi rost 9.623 g; fehérje 7.709 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.53375 g; szénhidrát 48.676 g; telített zsírsav 5.4002 g; zsír 8.67 g; energia 305.585 kcal; energia 1277.35 kJ; koleszterin 28.8 mg;		
<b>tízórai / B</b>				Citromos tea (1;12;) Forralt tej (7;) Delma margarin (7;)  Virágméz Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 3.049 g; fehérje 9.562 g; hozzáadott cukor 17.145 g; só 1.43578 g; szénhidrát 54.052 g; telített zsírsav 1.9443 g; zsír 5.612 g; energia 306.675 kcal; energia 1282.03 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Magyaros vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) Jégcsapretek  élelmi rost 3.158 g; fehérje 7.083 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.21612 g; szénhidrát 40.135 g; telített zsírsav 5.9886 g; zsír 12.655 g; energia 304.24 kcal; energia 1271.74 kJ; koleszterin 34.5 mg;
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;)  Gránátos kocka (1;3;10;12;) Csalamádé (9;10;12;)  élelmi rost 9.69 g; fehérje 22.078 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 4.0744 g; szénhidrát 95.045 g; telített zsírsav 2.37234 g; zsír 16.673 g; energia 624.252 kcal; energia 2609.37 kJ; koleszterin 207.375 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle kocka (1;6;7;) Póréhagymás sajtos csirkeragu (1;7;) Kuszkusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13;)  élelmi rost 8.146 g; fehérje 37.899 g; só 3.6955 g; szénhidrát 88.379 g; telített zsírsav 10.876 g; zsír 34.094 g; energia 823.476 kcal; energia 3442.19 kJ; koleszterin 91.976 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Alma cukor 0.053 g; élelmi rost 16.7044 g; fehérje 32.492 g; só 3.76457 g; szénhidrát 108.601 g; telített zsírsav 7.747 g; zsír 31.5555 g; energia 855.968 kcal; energia 3578.06 kJ; koleszterin 79.184 mg;	Zöldborsóleves (1;3;6;7;9;10;12;)  Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;)  élelmi rost 11.186 g; fehérje 27.223 g; hozzáadott cukor 0.699 g; só 2.811 g; szénhidrát 75.489 g; telített zsírsav 7.088 g; zsír 27.104 g; energia 662.568 kcal; energia 2769.5 kJ; koleszterin 64.19 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csikóstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (12;)  élelmi rost 6.535 g; fehérje 26.517 g; só 2.55 g; szénhidrát 84.426 g; telített zsírsav 5.685 g; zsír 24.283 g; energia 666.419 kcal; energia 2785.62 kJ; koleszterin 81.93 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Jégcsapretek élelmi rost 0 g; fehérje 4.906 g; só 0.6598 g; szénhidrát 1.645 g; telített zsírsav 2.1779 g; zsír 8.198 g; energia 99.928 kcal; energia 417.708 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Citromos tonhalkrém (4;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 7.01974 g; fehérje 9.228 g; só 1.22344 g; szénhidrát 29.1282 g; telített zsírsav 3.7054 g; zsír 12.7884 g; energia 269.898 kcal; energia 1128.16 kJ; koleszterin 18.133 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.72 g; só 2.05 g; szénhidrát 31.6 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.07 g; energia 261.154 kcal; energia 1091.62 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Kolbászkrém (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 7.63674 g; fehérje 8.416 g; só 1.18669 g; szénhidrát 30.7002 g; telített zsírsav 4.9954 g; zsír 15.4604 g; energia 297.175 kcal; energia 1242.18 kJ; koleszterin 20.92 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1131 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71819 g; szénhidrát 25.3256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6591 g; energia 158.741 kcal; energia 663.535 kJ; koleszterin 7.84999 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

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

**2020.02.10 - 2020.02.16**

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 02.10</b>	<b>Kedd 02.11</b>	<b>Szerda 02.12</b>	<b>Csütörtök 02.13</b>	<b>Péntek 02.14</b>
<b>ebéd / B</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;)  Almás gombóc (1;3;5;6;7;8;)  Fahéjszórás (1;10;)  cukor 14.4 g; élelmi rost 3.946 g; fehérje 22.546 g; hozzáadott cukor 15.485 g; só 5.853 g; szénhidrát 138.267 g; telített zsírsav 2.628 g; zsír 19.221 g; energia 826.756 kcal; energia 3484.35 kJ; koleszterin 207.375 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle kocka (1;6;7;)  Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé (9;10;12;)  élelmi rost 6.864 g; fehérje 24.383 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 3.7599 g; szénhidrát 86.4 g; telített zsírsav 10.5653 g; zsír 36.331 g; energia 774.406 kcal; energia 3237.01 kJ; koleszterin 64.4 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Sült virsli (6;7;9;10;)  Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Alma élelmi rost 28.4815 g; fehérje 34.511 g; só 2.80658 g; szénhidrát 102.016 g; telített zsírsav 4.648 g; zsír 24.6005 g; energia 774.751 kcal; energia 3238.41 kJ; koleszterin 50.64 mg;	Zöldborsóleves (1;3;6;7;9;10;12;)  Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;)  Reszelt sajt (7;)  élelmi rost 8.642 g; fehérje 39.566 g; hozzáadott cukor 6.293 g; só 2.6045 g; szénhidrát 94.01 g; telített zsírsav 8.2513 g; zsír 30.513 g; energia 813.832 kcal; energia 3401.83 kJ; koleszterin 85.02 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;) Párolt rizs (12;) Káposztasaláta (10;12;)  cukor 0.7 g; élelmi rost 5.896 g; fehérje 23.699 g; só 4.607 g; szénhidrát 101.317 g; telített zsírsav 3.002 g; zsír 26.175 g; energia 740.236 kcal; energia 3094.17 kJ; koleszterin 13.86 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