

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

Étkezés / Menü	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.843 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.575 g; szénhidrát 39.676 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.485 g; energia 264.259 kcal; energia 1104.61 kJ; koleszterin 28.8 mg;		Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.408 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.3725 g; szénhidrát 36.01 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.472 g; energia 272.451 kcal; energia 1138.84 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajas kifli (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.381 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	
tízórai / B		Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Molnárka (1;3;6;7;) élelmi rost 1.671 g; fehérje 9.05105 g; hozzáadott cukor 7.3926 g; só 0.75127 g; szénhidrát 40.2701 g; telített zsírsav 2.8704 g; zsír 6.5053 g; energia 257.308 kcal; energia 1075.68 kJ; koleszterin 37.975 mg;			Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozkenyér (1;) élelmi rost 6.83074 g; fehérje 9.238 g; hozzáadott cukor 17.145 g; só 0.817715 g; szénhidrát 50.8042 g; telített zsírsav 1.8087 g; zsír 5.7434 g; energia 293.511 kcal; energia 1226.99 kJ; koleszterin 5.4 mg;
ebéd / A	Szegedi szárnyas gulyás (1;3;9;12;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Teljes kiőrlésű rozkenyér (1;) Mandarin élelmi rost 13.7435 g; fehérje 29.473 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 2.12085 g; szénhidrát 153.612 g; telített zsírsav 3.75 g; zsír 13.8255 g; energia 864.646 kcal; energia 3614.45 kJ; koleszterin 53.103 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 8.636 g; fehérje 17.827 g; só 2.752 g; szénhidrát 75.488 g; telített zsírsav 2.492 g; zsír 13.462 g; energia 498.121 kcal; energia 2082.28 kJ; koleszterin 6.454 mg;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tarhonya (1;3;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Savanyú cékla (12;) élelmi rost 6.977 g; fehérje 27.7702 g; hozzáadott cukor 4.7952 g; só 3.29824 g; szénhidrát 89.924 g; telített zsírsav 10.301 g; zsír 40.126 g; energia 837.041 kcal; energia 3498.82 kJ; koleszterin 60.96 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sólet füstölt hússal (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 22.106 g; fehérje 31.479 g; só 4.252 g; szénhidrát 101.759 g; telített zsírsav 3.822 g; zsír 17.551 g; energia 694.776 kcal; energia 2904.15 kJ; koleszterin 40.8 mg;	
ebéd / D					Magyaros karfiol leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Mustáros csirkecombfilé (1;7;8;10;12;) Párolt rizs (12;) élelmi rost 6.169 g; fehérje 28.61 g; só 2.523 g; szénhidrát 84.438 g; telített zsírsav 4.43 g; zsír 23.619 g; energia 668.819 kcal; energia 2795.67 kJ; koleszterin 85.68 mg;
uzsonna / A	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.52 g; só 1.5781 g; szénhidrát 30.64 g; telített zsírsav 1.2337 g; zsír 4.27 g; energia 208.061 kcal; energia 869.694 kJ; koleszterin 29.3 mg;	Kolbászkrém (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű rozkenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 8.386 g; só 1.19194 g; szénhidrát 28.9992 g; telített zsírsav 5.0044 g; zsír 15.4604 g; energia 289.534 kcal; energia 1210.25 kJ; koleszterin 20.92 mg;		Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű rozkenyér (1;) élelmi rost 6.99074 g; fehérje 9.577 g; só 1.08594 g; szénhidrát 29.9032 g; telített zsírsav 2.2494 g; zsír 6.1524 g; energia 213.724 kcal; energia 893.34 kJ; koleszterin 7.186 mg;	

uzsonna /

A Brgének: 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

Étkezés / Menü	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
			<p>Sertés zsír Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Savanyú káposzta (10;12;) élelmi rost 7.36374 g; fehérje 5.886 g; só 0.84869 g; szénhidrát 29.1522 g; telített zsírsav 0.0744 g; zsír 0.7914 g; energia 147.981 kcal; energia 618.557 kJ;</p>		<p>Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Narancs élelmi rost 3.52 g; fehérje 0.96 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0.0104 g; szénhidrát 13.6 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.32 g; energia 66.256 kcal; energia 276.974 kJ;</p>

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

2020.03.02 - 2020.03.08

Étkezés / Menü	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
ebéd / B	Szegedi szárnyas gulyás (1;3;9;12;) Túrós tészta (1;3;) Tejfölös túró (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Mandarin Porcukor (1;) élelmi rost 15.5604 g; fehérje 37.791 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 2.99892 g; szénhidrát 136.197 g; telített zsírsav 7.425 g; zsír 26.9705 g; energia 947.033 kcal; energia 3958.52 kJ; koleszterin 69.825 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Bácskai rizsesmáj (9;10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 4.76 g; fehérje 22.48 g; só 2.037 g; szénhidrát 73.491 g; telített zsírsav 2.434 g; zsír 13.018 g; energia 504.864 kcal; energia 2110.3 kJ; koleszterin 400.23 mg;	FokhagymakréMLEves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Főtt virsli (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 11.019 g; fehérje 31.316 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 3.6855 g; szénhidrát 78.541 g; telített zsírsav 6.081 g; zsír 23.257 g; energia 653.386 kcal; energia 2731.23 kJ; koleszterin 62.934 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Temesvári csirkeragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.585 g; fehérje 27.986 g; só 2.374 g; szénhidrát 86.377 g; telített zsírsav 5.056 g; zsír 22.784 g; energia 647.302 kcal; energia 2705.74 kJ; koleszterin 58.2 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;) Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka (10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 10.849 g; fehérje 24.386 g; só 5.38 g; szénhidrát 90.297 g; telített zsírsav 2.655 g; zsír 24.399 g; energia 686.608 kcal; energia 2869.97 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