

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

Étkezés / Menü	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
tízórai / A		Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.558 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.44375 g; szénhidrát 40.42 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 285 kcal; energia 1191.76 kJ;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.658 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.025 g; szénhidrát 38.62 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 8.912 g; energia 278.88 kcal; energia 1165.72 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.796 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0535 g; szénhidrát 46.261 g; telített zsírsav 1.958 g; zsír 3.697 g; energia 266.711 kcal; energia 1115.11 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sertéshús pástétom füstölt tarjával Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) cukor 1.8 g; élelmi rost 6.93974 g; fehérje 8.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.58344 g; szénhidrát 38.0482 g; telített zsírsav 1.8444 g; zsír 5.1064 g; energia 233.203 kcal; energia 973.525 kJ;
tízórai / B	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.693 g; fehérje 11.674 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.3735 g; szénhidrát 39.603 g; telített zsírsav 3.094 g; zsír 9.231 g; energia 289.837 kcal; energia 1211.65 kJ; koleszterin 120.568 mg;				
ebéd / A		Magyaros burgonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Sárgarépa főzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 13.8134 g; fehérje 22.434 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 4.87695 g; szénhidrát 80.5475 g; telített zsírsav 6.564 g; zsír 26.4775 g; energia 656.151 kcal; energia 2742.66 kJ; koleszterin 69.12 mg;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Bulgur (1;) Savanyú cékla (12;) élelmi rost 13.795 g; fehérje 33.0532 g; hozzáadott cukor 21.5782 g; só 3.78474 g; szénhidrát 111.706 g; telített zsírsav 3.383 g; zsír 23.786 g; energia 778.834 kcal; energia 3255.55 kJ; koleszterin 61.74 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 22.761 g; fehérje 37.918 g; só 3.348 g; szénhidrát 90.805 g; telített zsírsav 9.66 g; zsír 37.202 g; energia 854.571 kcal; energia 3572.09 kJ; koleszterin 79.318 mg;	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Bakonyi halpaprikás (4;7;9;10;12;) Párolt rizs (12;) élelmi rost 5.829 g; fehérje 24.799 g; só 2.645 g; szénhidrát 83.733 g; telített zsírsav 5.316 g; zsír 21.516 g; energia 633.995 kcal; energia 2650.08 kJ; koleszterin 64.995 mg;
ebéd / D	Zöldborsóleves (1;3;6;7;9;10;12;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) Mandarin élelmi rost 11.112 g; fehérje 40.476 g; hozzáadott cukor 6.293 g; só 2.6084 g; szénhidrát 106.75 g; telített zsírsav 8.2513 g; zsír 30.903 g; energia 874.789 kcal; energia 3656.61 kJ; koleszterin 85.02 mg;				
uzsonna / A	Magyaros vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.11574 g; fehérje 6.546 g; só 0.587665 g; szénhidrát 29.3322 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7914 g; energia 259.872 kcal; energia 1086.27 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.064 g; fehérje 7.773 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.955225 g; szénhidrát 30.75 g; telített zsírsav 1.1589 g; zsír 2.295 g; energia 175.881 kcal; energia 735.188 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 10.726 g; só 1.44394 g; szénhidrát 29.1412 g; telített zsírsav 3.1877 g; zsír 10.2314 g; energia 252.223 kcal; energia 1054.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 6.90774 g; fehérje 11.456 g; só 1.17344 g; szénhidrát 28.8322 g; telített zsírsav 4.5669 g; zsír 9.8714 g; energia 251.195 kcal; energia 1049.98 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

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

2020.03.09 - 2020.03.15

Étkezés / Menü	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
ebéd / B	Zöldborsóleves (1;3;6;7;9;10;12;) Carbonara (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Reszelt sajt (7;) Mandarin élelmi rost 10.167 g; fehérje 41.483 g; hozzáadott cukor 0.699 g; só 3.9524 g; szénhidrát 101.19 g; telített zsírsav 19.8923 g; zsír 54.226 g; energia 1063.73 kcal; energia 4446.43 kJ; koleszterin 105.67 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Rakott karfiol (1;7;9;10;12;) élelmi rost 3.751 g; fehérje 19.826 g; só 1.83 g; szénhidrát 48.952 g; telített zsírsav 8.292 g; zsír 24.468 g; energia 499.21 kcal; energia 2086.66 kJ; koleszterin 90.938 mg;	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Savanyú cékla (12;) élelmi rost 6.487 g; fehérje 23.5212 g; hozzáadott cukor 21.5782 g; só 3.03774 g; szénhidrát 106.934 g; telített zsírsav 2.305 g; zsír 15.672 g; energia 667.552 kcal; energia 2790.36 kJ; koleszterin 41.16 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;9;12;) Szárnyas vagdalt (1;3;5;6;8;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 13.9475 g; fehérje 27.817 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 3.50195 g; szénhidrát 86.6725 g; telített zsírsav 5.691 g; zsír 25.7135 g; energia 694.44 kcal; energia 2902.75 kJ; koleszterin 98.923 mg;	Magyaros karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Petrezselymes burgonya (12;) Savanyú cékla (12;) élelmi rost 10.845 g; fehérje 27.0722 g; hozzáadott cukor 4.7952 g; só 3.38674 g; szénhidrát 92.386 g; telített zsírsav 4.525 g; zsír 26.904 g; energia 728.662 kcal; energia 3045.75 kJ; koleszterin 88.58 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