

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

Étkezés / Menü	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Szezámag (11;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.941 g; fehérje 7.852 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.173 g; szénhidrát 37.672 g; telített zsírsav 5.86676 g; zsír 12.6144 g; energia 297.275 kcal; energia 1242.61 kJ; koleszterin 28.8 mg;		Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Sokmagvas vekni (1;6;7;8;11;) Paradicsom élelmi rost 0.549 g; fehérje 0.468 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.50095 g; szénhidrát 8.39 g; telített zsírsav 0.9626 g; zsír 3.562 g; energia 68.047 kcal; energia 284.436 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.711 g; fehérje 11.621 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0565 g; szénhidrát 47.875 g; telített zsírsav 1.767 g; zsír 3.425 g; energia 270.031 kcal; energia 1128.99 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 6.72174 g; fehérje 10.404 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.43194 g; szénhidrát 35.5022 g; telített zsírsav 3.1787 g; zsír 10.2034 g; energia 277.012 kcal; energia 1157.89 kJ; koleszterin 22.7 mg;
<b>tízórai / B</b>		Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 7.37074 g; fehérje 9.298 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 0.82844 g; szénhidrát 58.0042 g; telített zsírsav 1.8087 g; zsír 5.7434 g; energia 323.214 kcal; energia 1351.15 kJ; koleszterin 5.4 mg;			
<b>ebéd / A</b>	Palócleves szárnyashúsból (1;3;6;7;9;10;12;13;) Fahéjszórás (1;10;) Almás gombóc (1;3;5;6;7;8;) cukor 14.4 g; élelmi rost 4.024 g; fehérje 25.42 g; hozzáadott cukor 15.485 g; só 5.47 g; szénhidrát 139.493 g; telített zsírsav 4.524 g; zsír 22.612 g; energia 874.008 kcal; energia 3681.84 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Székelykáposzta sertéshúsból (1;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) élelmi rost 10.015 g; fehérje 22.647 g; só 4.346 g; szénhidrát 59.922 g; telített zsírsav 9.431 g; zsír 31.439 g; energia 616.717 kcal; energia 2577.9 kJ; koleszterin 58.176 mg;	Csontleves (1;3;6;7;9;10;12;) Zöldborsós csirke ragu (1;3;6;7;9;10;12;13;) Durum tészta köret (1;3;) Mandarin élelmi rost 10.569 g; fehérje 30.763 g; só 2.4659 g; szénhidrát 87.097 g; telített zsírsav 3.141 g; zsír 23.841 g; energia 693.487 kcal; energia 2898.76 kJ; koleszterin 51.45 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Főtt baromfivirslis (6;7;9;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 11.2754 g; fehérje 24.823 g; só 3.34895 g; szénhidrát 80.1465 g; telített zsírsav 7.969 g; zsír 34.5935 g; energia 737.166 kcal; energia 3081.33 kJ; koleszterin 139.8 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Ananászos szárnyasragu (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Párolt rizs (12;) élelmi rost 6.767 g; fehérje 23.911 g; hozzáadott cukor 2.544 g; só 2.257 g; szénhidrát 90.271 g; telített zsírsav 8.231 g; zsír 24.159 g; energia 674.697 kcal; energia 2820.21 kJ; koleszterin 57.96 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 6.72174 g; fehérje 12.376 g; só 1.37254 g; szénhidrát 30.2722 g; telített zsírsav 1.1531 g; zsír 4.6514 g; energia 213.475 kcal; energia 892.313 kJ; koleszterin 29.3 mg;		Magyaros túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű rozskenyér (1;) élelmi rost 6.86074 g; fehérje 9.152 g; só 1.06694 g; szénhidrát 29.4232 g; telített zsírsav 2.5174 g; zsír 7.0874 g; energia 219.14 kcal; energia 915.982 kJ; koleszterin 7.338 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.193 g; fehérje 6.646 g; só 1.91075 g; szénhidrát 35.119 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.194 g; energia 233.105 kcal; energia 974.376 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;
<b>uzsonna / B</b>		Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.713 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9521 g; szénhidrát 30.15 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.295 g; energia 173.229 kcal; energia 724.1 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

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

**2020.03.16 - 2020.03.22**

Étkezés / Menü	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
<b>ebéd / B</b>	<p>Palócleves szárnyashúsból (1;3;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;)</p> <p>Barack lekvár (12;) Alma</p> <p>élelmi rost 10.38 g; fehérje 23.963 g; hozzáadott cukor 16.29 g; só 1.33312 g; szénhidrát 113.171 g; telített zsírsav 4.728 g; zsír 24.083 g; energia 772.728 kcal; energia 3229.97 kJ; koleszterin 44.1 mg;</p>	<p>Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;)</p> <p>Budapest szárnyasragu (1;9;10;12;)</p> <p>Főtt burgonya (12;)</p> <p>élelmi rost 11.054 g; fehérje 26.214 g; só 2.601 g; szénhidrát 70.762 g; telített zsírsav 1.965 g; zsír 11.251 g; energia 496.304 kcal; energia 2074.51 kJ; koleszterin 169.2 mg;</p>	<p>Csontleves (1;3;6;7;9;10;12;)</p> <p>Szezámagos sertésvagdalt (1;3;5;6;8;10;11;12;)</p> <p>Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt Paning Kft. (1;)</p> <p>élelmi rost 14.091 g; fehérje 40.349 g; hozzáadott cukor 1.399 g; só 3.602 g; szénhidrát 99.108 g; telített zsírsav 9.244 g; zsír 36.238 g; energia 889.396 kcal; energia 3717.68 kJ; koleszterin 77.8 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)</p> <p>Znaimi szárnyastokány (1;7;8;9;10;12;)</p> <p>Bulgur (1;)</p> <p>élelmi rost 8.911 g; fehérje 25.09 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.473 g; szénhidrát 63.355 g; telített zsírsav 5.763 g; zsír 28.484 g; energia 599.012 kcal; energia 2503.87 kJ; koleszterin 131.25 mg;</p>	<p>Magyaros karfiol leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;)</p> <p>Párolt rizs (12;)</p> <p>Csalamádé (9;10;12;)</p> <p>cukor 0.7 g; élelmi rost 7.132 g; fehérje 24.479 g; hozzáadott cukor 2.997 g; só 5.73241 g; szénhidrát 106.927 g; telített zsírsav 3.01034 g; zsír 26.298 g; energia 767.248 kcal; energia 3207.09 kJ; koleszterin 13.86 mg;</p>

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