

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0017
1135 Bp., Reitter Ferenc utca 84.
Telefon: 329-84-11 Fax: 350-86-73

- Vörösmarty Mihály Általános Iskola Gamesz (Iskola)

2024.04.22. - 2024.04.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.22	Kedd 04.23	Szerda 04.24	Csütörtök 04.25	Péntek 04.26
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sajtosrúd (1;3;6;7;12;) élelmi rost 1.44515 g; fehérje 6.5645 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.86825 g; szénhidrát 32.662 g; telített zsírsav 1.6968 g; zsír 2.979 g; energia 185.231 kcal; energia 774.365 kJ; koleszterin 9.5 mg;	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890756 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.36 g; só 0.96825 g; szénhidrát 40.94 g; telített zsírsav 5.6744 g; zsír 12.08 g; energia 327.4 kcal; energia 1368.86 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 9.116 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.043 g; szénhidrát 39.565 g; telített zsírsav 2.9164 g; zsír 7.416 g; energia 263.363 kcal; energia 1100.92 kJ; koleszterin 10.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 4.324 g; fehérje 13.316 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0665 g; szénhidrát 48.74 g; telített zsírsav 2.9633 g; zsír 7.927 g; energia 321.021 kcal; energia 1342.19 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13;) Porcukor Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 11.2 g; élelmi rost 14.904 g; fehérje 32.379 g; hozzáadott cukor 10.001 g; só 2.42307 g; szénhidrát 129.133 g; telített zsírsav 5.733 g; zsír 21.331 g; energia 846.681 kcal; energia 3560.72 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült baromfivirslí (9;10;) Tökfőzelék (1;6;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.855 g; fehérje 20.956 g; hozzáadott cukor 2.11 g; só 3.037 g; szénhidrát 60.019 g; telített zsírsav 6.685 g; zsír 27.788 g; energia 578.09 kcal; energia 2416.46 kJ; koleszterin 90.942 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Bulgur (1;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 13.479 g; fehérje 30.496 g; hozzáadott cukor 19.79 g; só 4.66741 g; szénhidrát 109.034 g; telített zsírsav 9.50934 g; zsír 39.796 g; energia 901.848 kcal; energia 3769.75 kJ; koleszterin 65.184 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Vadas szárnyastokány (1;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 7.229 g; fehérje 26.189 g; hozzáadott cukor 3.009 g; só 1.905 g; szénhidrát 79.939 g; telített zsírsav 4.531 g; zsír 22.478 g; energia 630.489 kcal; energia 2635.45 kJ; koleszterin 56.1 mg;	Gombakrémleves (1;7;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott halfigurák (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Vitamin saláta édesítőszerrel (9;10;12;) cukor 4 g; élelmi rost 8.276 g; fehérje 35.482 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 4.567 g; szénhidrát 90.855 g; telített zsírsav 9.133 g; zsír 37.752 g; energia 752.755 kcal; energia 3146.4 kJ; koleszterin 121.9 mg;
uzsonna / A	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.56 g; só 1.5225 g; szénhidrát 31.5 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 5.52 g; energia 218.963 kcal; energia 915.264 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 1.881 g; fehérje 7.673 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.95365 g; szénhidrát 30.35 g; telített zsírsav 1.1548 g; zsír 2.275 g; energia 173.691 kcal; energia 726.032 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.112 g; fehérje 9.426 g; hozzáadott cukor 0.069 g; só 1.665 g; szénhidrát 33.375 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 3.815 g; energia 207.795 kcal; energia 869.323 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.206 g; fehérje 7.762 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.4785 g; szénhidrát 31.327 g; telített zsírsav 2.049 g; zsír 5.158 g; energia 204.905 kcal; energia 856.947 kJ; koleszterin 16.32 mg;	
uzsonna / B					Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma élelmi rost 5.13 g; fehérje 1.8 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.090625 g; szénhidrát 22.1 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.4 g; energia 128.945 kcal; energia 539.001 kJ;

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek