

(Dunaharaszti II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola - Alsós) (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 09.27	Kedd 09.28	Szerda 09.29	Csütörtök 09.30	Péntek 10.01
fizikai / A	Forralt tej (7:) Sajtos kifli (1:6;7:)	Citromos tea (1:12:) Reszelt sajt (7:) Delma margarin (7:) Kenyer félbarna szelelelt (1:6;7:)	Téjeskávé (1:5;7:) Delma margarin (7:) Zsemle, vizes Panning Kft. (1:)	Forralt tej (7:) Vajkém Izesített (7:) Kenyer félbarna szelelelt (1:6;7:) Zöldpaprka	Gyümölcs tea (12:) Kendőmájas (9;10:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:6;)
	élelmi rost 1,22715 g; fehérje 13,2385 g; só 1,13325 g; szénhidrát 33,837 g; telített zsírsav 3,3248 g; zsír 5,953 g; energia 242,975 kcal; energia 1015,89 kJ; koleszterin 19,9 mg;	élelmi rost 3,246 g; fehérje 11,753 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,785 g; szénhidrát 42,051 g; telített zsírsav 4,7025 g; zsír 9,756 g; energia 305,252 kcal; energia 1275,99 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 1,789 g; fehérje 11,829 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,1585 g; szénhidrát 51,425 g; zsír 6,955 g; energia 317,058 kcal; koleszterin 1325,56 kJ; koleszterin 10,6 mg;	élelmi rost 3,334 g; fehérje 13,42 g; só 1,46935 g; szénhidrát 42,98 g; telített zsírsav 5,6744 g; zsír 11,66 g; energia 332,056 kcal; energia 1388,27 kJ; koleszterin 33,4 mg;	élelmi rost 6,72174 g; fehérje 8,749 g; hozzáadott cukor 9,99 g; só 1,13194 g; szénhidrát 38,4322 g; telített zsírsav 2,5772 g; zsír 6,2744 g; energia 246,745 kcal; energia 1031,39 kJ; koleszterin 44,8 mg;
ébred / A	Babulyás (1:3;6;7;9;10;12;13:) Csupagott tészta (1:3:) Tejbedara (1:7:) Kakao szórák (1:5;6;7;8:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:6:)	Reszelttészta leves (1:3;6;7;9;10;12;13:) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1:10;12:) Tejfőös burgonyafőzelék (1:7;10;12:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:6:)	Hegymakrémléves (1:3;6;7;9;10;12;13:) Levesgyöngy (1:) Barbecue csirkemell (1:3;6;7;8;9;10;12:) Paróli rizs (10;12:)	Lebbencsleves (1:3;6;7;9;10;12;13:) Sült baromfi virsli (6;7;9;10:) Zöldborsó főzelék (1:3;6;7;9;10;12;13:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:6:)	Csonleves tésztaival (1:3;6;7;9;10;12:) Pusztapórkólt sertés húsból (1:3;6;7;9;10;12:) Káposztasaláta (10;12:)
	élelmi rost 19,6982 g; fehérje 36,232 g; hozzáadott cukor 36,963 g; só 2,01696 g; szénhidrát 130,555 g; telített zsírsav 7,8556 g; zsír 23,1306 g; energia 878,042 kcal; energia 3677,8 kJ; koleszterin 53,938 mg;	élelmi rost 12,1842 g; fehérje 25,161 g; só 2,50696 g; szénhidrát 75,7638 g; telített zsírsav 10,3886 g; zsír 26,0496 g; energia 726,656 kcal; energia 3033,21 kJ; koleszterin 65,76 mg;	élelmi rost 4,634 g; fehérje 28,472 g; hozzáadott cukor 0,21 g; só 2,923 g; szénhidrát 79,61 g; telített zsírsav 4,108 g; zsír 19,454 g; energia 610,579 kcal; energia 2552,18 kJ; koleszterin 60 mg;	élelmi rost 14,4352 g; fehérje 29,976 g; hozzáadott cukor 2,797 g; só 2,7296 g; szénhidrát 75,0358 g; telített zsírsav 4,2086 g; zsír 21,3336 g; energia 617,146 kcal; energia 2579,73 kJ; koleszterin 51,459 mg;	élelmi rost 8,716 g; fehérje 17,726 g; só 2,046 g; szénhidrát 55,401 g; telített zsírsav 6,235 g; zsír 21,919 g; energia 496,076 kcal; energia 2073,57 kJ; koleszterin 40,6 mg;
uzsonna / A	Sonkás margarinkrém (1:6;7;8;9;10:) Kenyer félbarna szelelelt (1:6;7:) Paradicsom	Padlizsánkrem (3;8;9;10;12:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:6:) Kigyóuborka (12:)	Baromfi párizsi (6;7;9;10:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:6:) Rágótepa (12:)	Soproni felvágott (1:3;6;7;9;10:) Delma margarin (7:) Zsemle, vizes Panning Kft. (1:)	Kockasajt (7:) Kifli (1:6;7:)
	élelmi rost 3,325 g; fehérje 9,316 g; só 1,44815 g; szénhidrát 32,504 g; telített zsírsav 2,1262 g; zsír 6,662 g; energia 228,324 kcal; energia 954,402 kJ; koleszterin 14,196 mg;	élelmi rost 7,14874 g; fehérje 6,047 g; só 1,09044 g; szénhidrát 29,3642 g; telített zsírsav 0,6424 g; zsír 5,4404 g; energia 191,546 kcal; energia 800,649 kJ; koleszterin 4,76 mg;	élelmi rost 11,9817 g; fehérje 10,024 g; só 1,29464 g; szénhidrát 36,6362 g; telített zsírsav 1,8671 g; zsír 7,6334 g; energia 256,565 kcal; energia 1072,43 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 1,515 g; fehérje 8,12 g; só 1,4475 g; szénhidrát 28,58 g; telített zsírsav 2,4893 g; zsír 7,65 g; energia 216,675 kcal; energia 905,73 kJ; koleszterin 19,6 mg;	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,230 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; koleszterin 7,84999 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktételék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, ételtani érték)

(Dunaharaszti II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola - Alsós B menü) (iskola)

2021.09.27 - 2021.10.03

Étkezés / Menü	Hétfő 09.27	Kedd 09.28	Szerda 09.29	Csütörtök 09.30	Péntek 10.01
ebéd / B					<p>Csonthéves tésztaival (1;3;6;7;9;10;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Káposztásaláta (10;12;) élelme rost 9,106 g; fehérje 26,616 g; só 2,618 g; szénhidrát 64,752 g; telített zsírsav 3,735 g; zsír 18,687 g; energia 636,812 kcal; energia 2243,94 kJ; koleszterin 54,4 mg.</p>

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétlek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok;
13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek