Prizma CSOPORT

Üzem: 0087
1214 Budapest, Simon Bolivár sétány 4-6.
Telefon: - Fax: -

Étlap (allergén, élettani érték)

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

2022.09.12 - 2022.09.18

Étkezés / Menü	Hétfő 09.12	Kedd 09.13	Szerda 09.14	Csütörtök 09.15	Péntek 09.16
tízórai / A	Poharas joghurt (7;) Kifli (1;6;7;) energia 1069.74 kJ; energia 255.95 kcal; fehérje 13.887 g; szénhidrát 40.82 g; zsír 3.412 g; telített zsírsav 1.963 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.094 g; koleszterin 10.5 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Szezámmagos kifli (1;6;7;11;) energia 1173.13 kJ; energia 280.591 kcal; fehérje 12.066 g; szénhidrát 47.497 g; zsír 4.562 g; telített zsírsav 1.94 g; élelmi rost 2.119 g; só 1.029 g; koleszterin 10.4 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) energia 1068.18 kJ; energia 255.485 kcal; fehérje 12.3 g; szénhidrát 34.916 g; zsír 7.274 g; telített zsírsav 2.651 g; élelmi rost 5.725 g; só 0.92 g; koleszterin 10.6 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;) energia 1501.52 kJ; energia 359.143 kcal; fehérje 12.979 g; szénhidrát 57.702 g; zsír 8.309 g; telített zsírsav 4.143 g; élelmi rost 3.216 g; só 0.3 g; koleszterin 41.9 mg; hozzáadott cukor 15.784 g;	Gyümölcs tea (12;) Házi sajtkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) energia 1161.85 kJ; energia 277.956 kcal; fehérje 9.732 g; szénhidrát 38.624 g; zsír 9.203 g; telített zsírsav 4.09 g; élelmi rost 6.722 g; só 1.104 g; koleszterin 16.968 mg; hozzáadott cukor 9.99 g;
ebéd / A	Zöldborsóleves (1;3;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) Alma energia 3262.02 kJ; energia 780.39 kcal; fehérje 35.312 g; szénhidrát 102.241 g; zsír 24.55 g; telített zsírsav 6.103 g; élelmi rost 11.321 g; só 2.22 g; koleszterin 72.58 mg; hozzáadott cukor 7.598 g;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Sült baromfivirsli (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2994.31 kJ; energia 716.336 kcal; fehérje 35.956 g; szénhidrát 82.031 g; zsír 26.704 g; telített zsírsav 6.194 g; élelmi rost 13.199 g; só 3.218 g; koleszterin 60.75 mg; hozzáadott cukor 1.414 g;	Gombakrémleves (1;7;10;12;) Levesgyöngy (1;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3436.04 kJ; energia 822.024 kcal; fehérje 28.38 g; szénhidrát 78.26 g; zsír 43.218 g; telített zsírsav 13.009 g; élelmi rost 9.501 g; só 3.024 g; koleszterin 77.76 mg; hozzáadott cukor 0.009 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) energia 1669.82 kJ; energia 399.442 kcal; fehérje 15.196 g; szénhidrát 51.46 g; zsír 14.377 g; telített zsírsav 3.019 g; élelmi rost 9.621 g; só 2.054 g; koleszterin 30.765 mg; hozzáadott cukor 0.015 g;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Fokhagymás csirkeapró (1;10;12;) Zöldséges bulgur (1;9;12;) energia 2864.98 kJ; energia 685.4 kcal; fehérje 30.08 g; szénhidrát 91.484 g; zsír 23.502 g; telített zsírsav 5.532 g; élelmi rost 12.692 g; só 2.42 g; koleszterin 78.54 mg; hozzáadott cukor 13.986 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóuborka (12;) energia 1049.98 kJ; energia 251.195 kcal; fehérje 11.456 g; szénhidrát 28.832 g; zsír 9.871 g; telített zsírsav 4.567 g; élelmi rost 6.908 g; só 1.173 g; koleszterin 20.2 mg;	Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika energia 732.48 kJ; energia 175.236 kcal; fehérje 8.827 g; szénhidrát 29.616 g; zsír 2.278 g; telített zsírsav 0.652 g; élelmi rost 7.185 g; só 0.906 g; koleszterin 11.225 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;	Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 915.71 kJ; energia 218.96 kcal; fehérje 5.34 g; szénhidrát 30.02 g; zsír 8.39 g; telített zsírsav 4.005 g; élelmi rost 2.055 g; só 0.822 g; koleszterin 23 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom energia 978.852 kJ; energia 234.173 kcal; fehérje 9.184 g; szénhidrát 32.764 g; zsír 7.252 g; telített zsírsav 1.951 g; élelmi rost 3.306 g; só 1.668 g; koleszterin 15.2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) energia 715.402 kJ; energia 171.15 kcal; fehérje 5.999 g; szénhidrát 21.524 g; zsír 6.694 g; telített zsírsav 0.874 g; élelmi rost 2.981 g; só 0.44 g;

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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2022.09.07 6:36