

# Étlap (allergén, ételtani érték)

## - Fekete István Általános Iskola (iskola)

2024.06.17 - 2024.06.23

Üzem: 0036  
1202 Bp., Lázár utca 3-5.  
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Étkezés / Menü	Hétfő 06.17	Kedd 06.18	Szerda 06.19	Csütörtök 06.20	Péntek 06.21
<b>titórai / A</b>	Gyümölcs tea (12.) Sertés májkrém (1:6:7.) Kenyer felbarna szeleteit (1:6:7.)	Vanília tej (1:7.) Foszlós kalács (1:3:6:7.)	Citromos tea (1:12.) Sertéspárizsi (1:6:7.) Delma margarin (7.) Zsemle (1:6:7.) Kigyóbobkoka (12.)	Gyümölcs tea (12.) Kockasajt (7.) Kifli (1:6:7.) Rágótépa (12.)	
	élelmi rost 2,94 g; fehérje 6,20005 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,25363 g; szénhidrát 39,5658 g; telített zsírsav 0,426948 g; zsír 1,14215 g; energia 194,549 kcal; energia 813,22 kJ; koleszterin 4,368 mg;	élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 10,1908 g; só 0,890756 g; szénhidrát 55,5098 g; telített zsírsav 4,22538 g; zsír 9,309 g; energia 362,981 kcal; energia 1517,51 kJ; koleszterin 51,8 mg;	élelmi rost 1,919 g; fehérje 7,566 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,349 g; szénhidrát 38,345 g; telített zsírsav 2,45124 g; zsír 7,536 g; energia 253,328 kcal; energia 1058,92 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 2,055 g; fehérje 7,623 g; hozzáadott cukor 8,3945 g; só 0,9825 g; szénhidrát 38,85 g; telített zsírsav 1,1606 g; zsír 2,277 g; energia 208,928 kcal; energia 873,767 kJ; koleszterin 7,84999 mg;	
<b>ebéd / B</b>		Gyümölcsleves (1:3:5:6:7:8:10:12.) Bácskai rizseshús (1:3:6:7:9:10:12.) Junior saláta édesítőszerekkel (9:10:12.)	Rántott leves (1:3:6:7:9:10:12:13.) Zöldeseg csirke ragu (1:9:10:12.) Főtt burgonya (12.) Zsemle kocka (1:6:7.)	Sió almáté 100% Reszelt sajt (7.) Milánói makaróni (1:3:8:10:12.)	
	Magyaros burgonyaleves (1:3:9:10:12.) Hamburget (1:3:6:7:9:10:11.) Hamburget szószt (1:3:8:9:10:12.) Pírtott burgonya (12.) Csalamadé édesítőszerekkel (9:10:12.)	élelmi rost 4,177 g; fehérje 17,365 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,778 g; szénhidrát 77,648 g; telített zsírsav 8,858 g; zsír 27,201 g; energia 630,963 kcal; energia 2637,4 kJ; koleszterin 57,6 mg;	élelmi rost 9,081 g; fehérje 24,212 g; só 2,5535 g; szénhidrát 68,752 g; telített zsírsav 1,403 g; zsír 11,059 g; energia 479,145 kcal; energia 2002,78 kJ; koleszterin 36 mg;	élelmi rost 5,596 g; fehérje 27,932 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,0155 g; szénhidrát 103,254 g; telített zsírsav 9,1653 g; zsír 25,671 g; energia 763,443 kcal; energia 3190,96 kJ; koleszterin 52,44 mg;	
<b>ebéd / C</b>					
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Teljes kiórlésű zsemle (1:6.) Jégcsapretek	Zala felvágott Delma margarin (7.) Teljes kiórlésű kenyér (1.) Paradicsom	Teljes kiórlésű kenyér (7.) Teljes kiórlésű kenyér (1.)	Pizzás tekercs (1:3:7:8:11.)	
	élelmi rost 5,72485 g; fehérje 11,2601 g; só 1,14819 g; szénhidrát 25,1616 g; telített zsírsav 4,601 g; zsír 9,9141 g; energia 235,681 kcal; energia 985,149 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 4,086 g; fehérje 9,54 g; só 1,30365 g; szénhidrát 30,9 g; telített zsírsav 2,5945 g; zsír 8,6 g; energia 240,295 kcal; energia 1004,47 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 6,9 g; só 1,0756 g; szénhidrát 30,87 g; telített zsírsav 5,3652 g; zsír 8,94 g; energia 232,632 kcal; energia 972,468 kJ; koleszterin 28,8 mg;	cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; só 0,0004 g; szénhidrát 16,25 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; koleszterin 0 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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek