

# Étlap (allergén, élettani érték)

- Fekete István Általános Iskola (Iskola)



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

2024.09.02 - 2024.09.08

Étkezés / Menü	Hétfő 09.02	Kedd 09.03	Szerda 09.04	Csütörtök 09.05	Péntek 09.06
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.61 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.2555 g; szénhidrát 38.2 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 8.222 g; energia 262.752 kcal; energia 1098.38 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.75 g; fehérje 12.145 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.06025 g; szénhidrát 50.03 g; telített zsírsav 5.6364 g; zsír 11.44 g; energia 353.277 kcal; energia 1476.97 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.1401 g; só 1.04969 g; szénhidrát 34.8756 g; telített zsírsav 1.7007 g; zsír 3.7741 g; energia 223.03 kcal; energia 932.525 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.396 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9085 g; szénhidrát 39.585 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.206 g; energia 275.733 kcal; energia 1152.62 kJ; koleszterin 135.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejben rizs (1;7;)  Fahéjszórás (1;10;)  Alma Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 10.146 g; fehérje 25.344 g; hozzáadott cukor 28.578 g; só 2.2107 g; szénhidrát 130.001 g; telített zsírsav 6.46 g; zsír 20.385 g; energia 812.105 kcal; energia 3394.81 kJ; koleszterin 49.102 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Rakott zöldbab bulgurral (1;7;9;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.162 g; fehérje 26.205 g; só 1.896 g; szénhidrát 66.698 g; telített zsírsav 9.734 g; zsír 35.592 g; energia 690.729 kcal; energia 2887.3 kJ; koleszterin 123.719 mg;	Tavaszi zöldborsóleves (1;3;9;12;) Vadas sertésragu (1;7;8;9;10;12;)  Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 8.919 g; fehérje 30.277 g; hozzáadott cukor 3.606 g; só 2.167 g; szénhidrát 90.155 g; telített zsírsav 10.461 g; zsír 38.425 g; energia 833.327 kcal; energia 3483.32 kJ; koleszterin 75.24 mg;	Reszelttészta leves (1;3;9;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Kovászos uborka (1;9;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.109 g; fehérje 17.697 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 4.317 g; szénhidrát 66.431 g; telített zsírsav 2.923 g; zsír 15.161 g; energia 478.282 kcal; energia 1999.23 kJ; koleszterin 37.511 mg;	Gombaleves (1;3;7;9;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;)  Petrezselymes pároltrizs (1;3;6;7;9;10;12;13;) Ketchup (1;9;) élelmi rost 4.04 g; fehérje 22.762 g; hozzáadott cukor 2.812 g; só 1.613 g; szénhidrát 93.367 g; telített zsírsav 9.027 g; zsír 27.122 g; energia 709.919 kcal; energia 2973.88 kJ; koleszterin 22.68 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sajtszelet (7;)  Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 10.64 g; só 1.3741 g; szénhidrát 29.46 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.53 g; energia 247.347 kcal; energia 1033.91 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka Kedvenc ízék  Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.306 g; fehérje 10.76 g; só 1.52565 g; szénhidrát 32.3 g; telített zsírsav 1.6245 g; zsír 5.56 g; energia 223.333 kcal; energia 933.576 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.621 g; fehérje 8.59 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.5445 g; szénhidrát 34.236 g; telített zsírsav 1.282 g; zsír 2.72 g; energia 196.968 kcal; energia 823.322 kJ; koleszterin 4.485 mg;	Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.786 g; fehérje 10.3483 g; só 0.772992 g; szénhidrát 31.7209 g; telített zsírsav 1.6527 g; zsír 6.3857 g; energia 226.592 kcal; energia 947.24 kJ; koleszterin 12.825 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.055 g; fehérje 7.613 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9825 g; szénhidrát 30.67 g; telített zsírsav 1.1606 g; zsír 2.275 g; energia 175.711 kcal; energia 734.92 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek