

# 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

2024.10.07 - 2024.10.13

Étkezés / Menü	Hétfő 10.07	Kedd 10.08	Szerda 10.09	Csütörtök 10.10	Péntek 10.11
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.77 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.2855 g; szénhidrát 38.48 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.202 g; energia 294.486 kcal; energia 1231.02 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.46215 g; fehérje 13.3835 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.13825 g; szénhidrát 44.367 g; telített zsírsav 3.3418 g; zsír 6.043 g; energia 286.692 kcal; energia 1198.63 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.61 g; só 0.969625 g; szénhidrát 41.14 g; telített zsírsav 7.6076 g; zsír 16.08 g; energia 365.38 kcal; energia 1527.62 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890757 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22578 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 4.124 g; fehérje 7.226 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.082 g; szénhidrát 40.635 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.986 g; energia 274.265 kcal; energia 1146.49 kJ; koleszterin 28.8 mg;
<b>ebéd / B</b>	Húsgaluskaleves (1;3;9;12;) Tejbedara (1;7;)  Fahéjszórás (1;10;) Alma élelmi rost 7.853 g; fehérje 19.367 g; hozzáadott cukor 36.481 g; só 1.08963 g; szénhidrát 93.288 g; telített zsírsav 6.012 g; zsír 18.235 g; energia 620.793 kcal; energia 2595.27 kJ; koleszterin 37.983 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12;) Virsi baromfi (9;10;)  Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 13.382 g; fehérje 28.832 g; hozzáadott cukor 1.406 g; só 3.4391 g; szénhidrát 87.819 g; telített zsírsav 4.1932 g; zsír 20.479 g; energia 656.557 kcal; energia 2744.55 kJ; koleszterin 59.428 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldséges csirkecomb ragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 13.053 g; fehérje 24.535 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 2.094 g; szénhidrát 85.366 g; telített zsírsav 4.975 g; zsír 20.285 g; energia 610.579 kcal; energia 2552.24 kJ; koleszterin 60.9 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8;)  Burgonyapüré (7;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 8.404 g; fehérje 30.592 g; hozzáadott cukor 19.594 g; só 3.10025 g; szénhidrát 102.638 g; telített zsírsav 8.2615 g; zsír 41.92 g; energia 917.343 kcal; energia 3833.51 kJ; koleszterin 100.091 mg;	Lencseleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Bolognai húsmentes lasagne (1;3;7;9;10;12;)  cukor 1.644 g; élelmi rost 7.28 g; fehérje 33.378 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.348 g; szénhidrát 85.518 g; telített zsírsav 10.086 g; zsír 26.823 g; energia 722.663 kcal; energia 3042.55 kJ; koleszterin 42.384 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.249 g; fehérje 8.886 g; hozzáadott cukor 0.034 g; só 1.527 g; szénhidrát 31.43 g; telített zsírsav 2.492 g; zsír 8.21 g; energia 236.616 kcal; energia 989.059 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Tejszínes krémsajt (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 6.96 g; só 1.5766 g; szénhidrát 32.91 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.52 g; energia 237.288 kcal; energia 991.872 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Gépsonka Kedvenc ízek  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 10.0201 g; só 0.87769 g; szénhidrát 24.3956 g; telített zsírsav 1.5088 g; zsír 5.6941 g; energia 189.805 kcal; energia 793.421 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.436 g; fehérje 6.685 g; só 1.01665 g; szénhidrát 32.029 g; telített zsírsav 1.0862 g; zsír 8.152 g; energia 229.335 kcal; energia 958.687 kJ; koleszterin 7.14 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek