

Étlap (allergén, élettani érték)

Fekete István Általános Iskola - LM - Laktózmentes (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
tízórai / LM	Tea Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Tej laktózmentes (7:) Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1:)	Tea Sertéspárizsi KOMÉTA	Tea Harcapástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Rágórépa (12:)	Tea
	élelmi rost 4,246 g; fehérje 9,49 g; hozzáadott cukor 6,993 g; só 0,70189 g; szénhidrát 38,633 g; telített zsírsav 1,83 g; zsír 7,71 g; energia 264,803 kcal; energia 1105,88 kJ.	élelmi rost 1,636 g; fehérje 12,196 g; só 1,0766 g; szénhidrát 39,89 g; telített zsírsav 4,225 g; zsír 12,098 g; energia 322,428 kcal; energia 1346,67 kJ; koleszterin 22 mg.	cukor 0,02 g; élelmi rost 2,556 g; fehérje 7,556 g; hozzáadott cukor 6,993 g; só 0,797992 g; szénhidrát 38,803 g; telített zsírsav 1,915 g; zsír 4,898 g; energia 231,809 kcal; energia 941,557 kJ; koleszterin 0 mg.	élelmi rost 4,852 g; fehérje 10,3083 g; hozzáadott cukor 6,993 g; só 0,797992 g; szénhidrát 39,5379 g; telített zsírsav 1,6607 g; zsír 6,4657 g; energia 261,333 kcal; energia 1092,9 kJ; koleszterin 12,825 mg.	
ebéd / LM	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12:) Főtt tojás (3:) Finomfőzelék (D., laktózmentes tejlel) (1;7;10;12:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Meggy leveles laktózmentes tejfőlével (1;7;10;12:) Bazsalikomos-zöldséges sertésragu (1;9;10;12:) Parolt rizs (diab.) (12:)	élelmi rost 3,8 g; fehérje 18,682 g; hozzáadott cukor 2,1978 g; só 2,03 g; szénhidrát 72,754 g; telített zsírsav 5,154 g; zsír 16,983 g; energia 524,152 kcal; energia 2190,96 kJ; koleszterin 55,852 mg.	Rántott leves zsemlekokca nélkül (1;10;12:) Sertéssült Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;10;12:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Magyaros zöldbab leves (1;10;12:) Bolognai spagetti (1;3;10;12:) Reszelt sajt (7:)
	élelmi rost 12,219 g; fehérje 25,08 g; só 2,3955 g; szénhidrát 73,312 g; telített zsírsav 4,068 g; zsír 20,758 g; energia 586,381 kcal; energia 2451,04 kJ; koleszterin 274,62 mg.	élelmi rost 8,326 g; fehérje 29,841 g; só 2,8225 g; szénhidrát 56,392 g; telített zsírsav 4,919 g; zsír 27,86 g; energia 599,109 kcal; energia 2504,34 kJ; koleszterin 56,44 mg.	élelmi rost 8,326 g; fehérje 29,841 g; só 2,8225 g; szénhidrát 56,392 g; telített zsírsav 4,919 g; zsír 27,86 g; energia 599,109 kcal; energia 2504,34 kJ; koleszterin 56,44 mg.	cukor 0,029 g; élelmi rost 3,326 g; fehérje 27,296 g; só 2,192 g; szénhidrát 37,157 g; telített zsírsav 6,0122 g; zsír 21,683 g; energia 455,618 kcal; energia 1904,48 kJ; koleszterin 72,5 mg.	cukor 0,029 g; élelmi rost 3,326 g; fehérje 27,296 g; só 2,192 g; szénhidrát 37,157 g; telített zsírsav 6,0122 g; zsír 21,683 g; energia 455,618 kcal; energia 1904,48 kJ; koleszterin 72,5 mg.
uzsonna / LM	Medve sajt laktózmentes (7:) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1:) Zöldpaprika	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Kigyóúborborka (12:)	Medve sajt laktózmentes (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Pöréhgyma	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1:)	élelmi rost 1,636 g; fehérje 9,596 g; só 1,0735 g; szénhidrát 30,86 g; telített zsírsav 0,621 g; zsír 1,798 g; energia 178,848 kcal; energia 747,625 kJ; koleszterin 17 mg.
	élelmi rost 2,03 g; fehérje 5,316 g; só 0,8526 g; szénhidrát 31,38 g; telített zsírsav 0,135 g; zsír 0,439 g; energia 151,446 kcal; energia 633,049 kJ.	cukor 0,04 g; élelmi rost 3,906 g; fehérje 8,86 g; só 1,0195 g; szénhidrát 30,58 g; telített zsírsav 1,26 g; zsír 4,1 g; energia 195,392 kcal; energia 815,852 kJ; koleszterin 0,132 mg.	élelmi rost 4,174 g; fehérje 6,5 g; só 0,703 g; szénhidrát 31,2 g; telített zsírsav 0,18 g; zsír 1,14 g; energia 161,816 kcal; energia 676,452 kJ.	élelmi rost 1,636 g; fehérje 9,596 g; só 1,0735 g; szénhidrát 30,86 g; telített zsírsav 0,621 g; zsír 1,798 g; energia 178,848 kcal; energia 747,625 kJ; koleszterin 17 mg.	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktérlek; 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 - Csillagfünt; 14 - Puhatestűek