

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Fekete István Általános Iskola -

- HCM - Hozzáadott cukormentes (Iskola)

2024.10.14 - 2024.10.20

Étkezés / Menü	Hétfő 10.14	Kedd 10.15	Szerda 10.16	Csütörtök 10.17	Péntek 10.18
tízórai / HCM	Tea teafűből, natúr Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 10.02 g; só 1.41525 g; szénhidrát 25.38 g; telített zsírsav 3.9492 g; zsír 9.23 g; energia 225.732 kcal; energia 943.614 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Tea teafűből, natúr Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.77 g; só 0.58435 g; szénhidrát 27.86 g; telített zsírsav 0.84 g; zsír 7.02 g; energia 198.6 kcal; energia 830.22 kJ;	Tea teafűből, natúr Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.55 g; só 0.5865 g; szénhidrát 25.35 g; telített zsírsav 4.0164 g; zsír 8.9 g; energia 204.66 kcal; energia 855.54 kJ; koleszterin 23 mg;	Tea teafűből, natúr Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.05 g; só 1.03875 g; szénhidrát 24.95 g; telített zsírsav 0.15 g; zsír 0.9 g; energia 128.7 kcal; energia 538.02 kJ;	Tea teafűből, natúr Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 5.85 g; só 0.83535 g; szénhidrát 26.17 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 6.2 g; energia 184.746 kcal; energia 772.296 kJ; koleszterin 19.2 mg;
ebéd / HCM	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Húspogácsa (10;12;) Sütőtök főzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; élelmi rost 8.679 g; fehérje 22.859 g; só 2.8175 g; szénhidrát 67.719 g; telített zsírsav 3.546 g; zsír 15.247 g; energia 503.353 kcal; energia 2104 kJ; koleszterin 46.325 mg;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;) Sült csirkemell Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.755 g; fehérje 34.977 g; só 2.6635 g; szénhidrát 54.735 g; telített zsírsav 2.364 g; zsír 18.849 g; energia 531.896 kcal; energia 2223.38 kJ; koleszterin 49.8 mg;	Magyaros zöldbableves (1;10;12;) Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 4.616 g; fehérje 17.624 g; só 2.047 g; szénhidrát 45.59 g; telített zsírsav 2.022 g; zsír 13.047 g; energia 375.971 kcal; energia 1571.55 kJ; koleszterin 39.6 mg;	Csontleves (1;6;9;10;12;) Tészta levesbetét (1;3;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Körte cukor 0.21 g; élelmi rost 10.054 g; fehérje 18.67 g; só 3.5289 g; szénhidrát 51.533 g; telített zsírsav 7.638 g; zsír 30.629 g; energia 562.64 kcal; energia 2351.89 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Kerti zöldség leves (9;10;12;) Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;7;9;12;) Reszelt sajt (7;) cukor 0.029 g; élelmi rost 7.089 g; fehérje 28.894 g; só 3.164 g; szénhidrát 40.985 g; telített zsírsav 5.9422 g; zsír 20.274 g; energia 464.909 kcal; energia 1943.37 kJ; koleszterin 114.5 mg;
uzsonna / HCM	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.1 g; élelmi rost 3.1 g; fehérje 7.45 g; só 0.89625 g; szénhidrát 25.35 g; telített zsírsav 2.07 g; zsír 5.7 g; energia 183.1 kcal; energia 763.22 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Magyaros túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.613 g; fehérje 8.92 g; só 0.99735 g; szénhidrát 26.839 g; telített zsírsav 2.432 g; zsír 6.549 g; energia 202.933 kcal; energia 848.303 kJ; koleszterin 7.746 mg;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 7.963 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.77875 g; szénhidrát 27.12 g; telített zsírsav 1.1856 g; zsír 2.825 g; energia 167.811 kcal; energia 701.95 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 3.466 g; fehérje 9.46 g; só 0.7949 g; szénhidrát 25.97 g; telített zsírsav 2.0415 g; zsír 8.04 g; energia 215.092 kcal; energia 899.136 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.57 g; só 0.80625 g; szénhidrát 25.03 g; telített zsírsav 0.636 g; zsír 2.32 g; energia 160.02 kcal; energia 668.976 kJ; koleszterin 17 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