

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Fekete István Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes (Iskola)

2024.10.21 - 2024.10.27

Étkezés / Menü	Hétfő 10.21	Kedd 10.22	Szerda 10.23	Csütörtök 10.24	Péntek 10.25
tízórai / LM	Tea (12;) Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 14.416 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.9181 g; szénhidrát 38.201 g; telített zsírsav 2.046 g; zsír 8.344 g; energia 290.271 kcal; energia 1215.44 kJ; koleszterin 270 mg;	Tea (12;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.476 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.7027 g; szénhidrát 37.561 g; telített zsírsav 3.26932 g; zsír 7.484 g; energia 245.113 kcal; energia 1024.66 kJ; koleszterin 18.4 mg;		Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.5 g; só 1.0147 g; szénhidrát 35.02 g; telített zsírsav 6.61432 g; zsír 12.35 g; energia 301.76 kcal; energia 1260.99 kJ; koleszterin 40.4 mg;	Tea (12;) Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 9.606 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.73289 g; szénhidrát 39.831 g; telített zsírsav 1.844 g; zsír 7.694 g; energia 269.953 kcal; energia 1127.86 kJ;
ebéd / LM	Sertésraguleves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé Kuszkusz (1;5;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 6.902 g; fehérje 36.927 g; só 3.392 g; szénhidrát 36.764 g; telített zsírsav 9.112 g; zsír 36.491 g; energia 631.005 kcal; energia 2637.62 kJ; koleszterin 112.005 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12;) Főtt virsli Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.356 g; fehérje 31.415 g; só 2.7115 g; szénhidrát 83.921 g; telített zsírsav 5.654 g; zsír 24.412 g; energia 685.462 kcal; energia 2865.31 kJ; koleszterin 50.195 mg;		Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;) Alma cukor 0.038 g; élelmi rost 9.222 g; fehérje 22.782 g; só 3.6497 g; szénhidrát 50.291 g; telített zsírsav 3.086 g; zsír 17.891 g; energia 458.272 kcal; energia 1915.57 kJ; koleszterin 63.117 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 3.704 g; fehérje 17.362 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.48678 g; szénhidrát 45.688 g; telített zsírsav 2.724 g; zsír 12.775 g; energia 369.856 kcal; energia 1545.98 kJ; koleszterin 40.8 mg;
uzsonna / LM	Medve sajt laktózmentes (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 4.7 g; só 0.7875 g; szénhidrát 28.5 g; telített zsírsav 0.125 g; zsír 0.35 g; energia 136.6 kcal; energia 570.99 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Zöldpaprika cukor 0.04 g; élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.54 g; só 1.1016 g; szénhidrát 29.4 g; telített zsírsav 1.205 g; zsír 3.41 g; energia 179.118 kcal; energia 747.77 kJ; koleszterin 0.132 mg;		Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) cukor 0.18 g; élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.66 g; só 0.70736 g; szénhidrát 30.48 g; telített zsírsav 0.42 g; zsír 1.7 g; energia 176.592 kcal; energia 738.852 kJ;	Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 4.7 g; só 0.7875 g; szénhidrát 28.5 g; telített zsírsav 0.125 g; zsír 0.35 g; energia 136.6 kcal; energia 570.99 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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