

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Fekete István Általános Iskola -

- SHM - Sertéshúsmentes (Iskola)

2024.12.02 - 2024.12.08

Étkezés	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06	Szombat 12.07	Vasárnap 12.08
<b>ebéd / SHM</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Reszelt sajt (7;)  Tejföl (7;)  Főtt spagetti tészta (1;3;)  ételmi rost 6.524 g; fehérje 28.177 g; hozzáadott cukor 0.01 g; só 2.12325 g; szénhidrát 87.736 g; telített zsírsav 9.1522 g; zsír 29.905 g; energia 737.185 kcal; energia 3081.43 kJ; koleszterin 245.375 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Dínó nuggets, tepsiben sültve (1;3;6;7;9;) Parajfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 0.42 g; ételmi rost 8.515 g; fehérje 22.985 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.2865 g; szénhidrát 73.227 g; telített zsírsav 4.354 g; zsír 28.988 g; energia 654.384 kcal; energia 2733.11 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 4.992 mg;	Sárgarépa krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;)  Párizsi csirkemell filé (1;3;7;) Petrezselymes burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) ételmi rost 9.361 g; fehérje 28.282 g; só 3.6485 g; szénhidrát 72.629 g; telített zsírsav 5.308 g; zsír 32.733 g; energia 706.181 kcal; energia 2950.04 kJ; koleszterin 76.9 mg;	Erőleves zöldséggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Bulgur (1;)  Hentes pulykatokány (1;10;12;)  ételmi rost 8.423 g; fehérje 15.685 g; só 1.866 g; szénhidrát 45.366 g; telített zsírsav 1.96 g; zsír 13.451 g; energia 355.637 kcal; energia 1486.56 kJ; koleszterin 30 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt penne tészta (1;3;)  Négysajtos brokkoliszós (1;5;6;7;8;12;)  ételmi rost 7.244 g; fehérje 20.408 g; só 2.146 g; szénhidrát 88.537 g; telített zsírsav 8.311 g; zsír 27.182 g; energia 684.979 kcal; energia 2862.43 kJ; koleszterin 34.354 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Magyaros csirkecsikok (1;9;12;) Durum tészta köret (1;3;)  ételmi rost 7.096 g; fehérje 30.09 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.433 g; szénhidrát 71.311 g; telített zsírsav 1.921 g; zsír 15.995 g; energia 553.666 kcal; energia 2314.31 kJ; koleszterin 53.88 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