

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)

2024.12.09 - 2024.12.15

Étkezés	Hétfő 12.09	Kedd 12.10	Szerda 12.11	Csütörtök 12.12	Péntek 12.13	Szombat 12.14	Vasárnap 12.15	
tízórai / HCM	Tea teafűből, natúr Diab. Jumel mini jam Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 2.92 g; fehérje 4.4152 g; só 0.495085 g; szénhidrát 26.2476 g; telített zsírsav 0.12 g; zsír 0.75564 g; energia 152.94 kcal; energia 639.355 kJ;	Tea teafűből, natúr Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.02 g; élelmi rost 3.1 g; fehérje 7.25 g; só 1.03875 g; szénhidrát 25.15 g; telített zsírsav 1.93 g; zsír 5.3 g; energia 177.9 kcal; energia 716.268 kJ; koleszterin 0 mg;	Tea teafűből, natúr Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 6.09 g; só 0.96525 g; szénhidrát 26.22 g; telített zsírsav 5.3352 g; zsír 8.78 g; energia 209.244 kcal; energia 874.692 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Tea teafűből, natúr Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.337 g; fehérje 7.552 g; só 1.00975 g; szénhidrát 26.325 g; telített zsírsav 1.36 g; zsír 3.473 g; energia 167.029 kcal; energia 698.238 kJ; koleszterin 3.3 mg;	Tea teafűből, natúr Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.77 g; só 0.5945 g; szénhidrát 25.876 g; telített zsírsav 4.0224 g; zsír 8.92 g; energia 207.482 kcal; energia 867.34 kJ; koleszterin 23 mg;	Tea teafűből, natúr Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.1 g; só 0.69175 g; szénhidrát 25.13 g; telített zsírsav 1.083 g; zsír 4.5 g; energia 178.257 kcal; energia 745.164 kJ; koleszterin 135 mg;		
ebéd / HCM	Paradicsomleves édesítőszerrel (1;9;12;) Hentes tokány (diab.) (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) élelmi rost 2.336 g; fehérje 20.329 g; só 2.324 g; szénhidrát 50.849 g; telített zsírsav 8.122 g; zsír 29.637 g; energia 554.428 kcal; energia 2317.51 kJ; koleszterin 54.4 mg;	Csontleves (1;6;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Sárgaborsó főzelék (diab.) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.21 g; élelmi rost 19.007 g; fehérje 32.123 g; só 2.8175 g; szénhidrát 71.583 g; telített zsírsav 8.408 g; zsír 35.606 g; energia 740.252 kcal; energia 3094.37 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Csirkesült (10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 4.689 g; fehérje 24.501 g; só 3.155 g; szénhidrát 28.724 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 9.413 g; energia 300.798 kcal; energia 1257.3 kJ; koleszterin 49.8 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Túró (7;) Tejföl (7;) Alma Metélt tészta (1;3;) cukor 0.046 g; élelmi rost 7.542 g; fehérje 22.505 g; só 1.67545 g; szénhidrát 66.375 g; telített zsírsav 5.99279 g; zsír 22.012 g; energia 560.215 kcal; energia 2341.67 kJ; koleszterin 66.66 mg;	Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Bulgur (1;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 6.459 g; fehérje 20.268 g; só 3.127 g; szénhidrát 29.954 g; telített zsírsav 2.563 g; zsír 15.552 g; energia 336.929 kcal; energia 1408.37 kJ; koleszterin 54.616 mg;	Magyaros karfiolleves (1;10;12;) Főtt virsli Paprikás burgonya (9;12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) élelmi rost 8.927 g; fehérje 15.02 g; só 2.00825 g; szénhidrát 46.15 g; telített zsírsav 3.3785 g; zsír 17.146 g; energia 403.42 kcal; energia 1685.25 kJ; koleszterin 38.865 mg;		
uzsonna / HCM	Reszelt sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.1 g; fehérje 10.81 g; só 1.07675 g; szénhidrát 25.796 g; telített zsírsav 3.7282 g; zsír 6.54 g; energia 205.896 kcal; energia 860.704 kJ; koleszterin 20 mg;	Sertés zsír Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.71 g; fehérje 5.29 g; só 0.5884 g; szénhidrát 26.61 g; telített zsírsav 9.55 g; zsír 20.92 g; energia 316.616 kcal; energia 1311.11 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Csemege kolbász (6;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 7.87 g; só 0.584065 g; szénhidrát 24.95 g; telített zsírsav 1.8 g; zsír 7.185 g; energia 199.5 kcal; energia 834.42 kJ;	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.1 g; élelmi rost 3.494 g; fehérje 7.69 g; só 0.89785 g; szénhidrát 25.95 g; telített zsírsav 2.07 g; zsír 5.76 g; energia 187.018 kcal; energia 779.6 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Poharas joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 2.48 g; fehérje 13.2275 g; só 0.77325 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 1.9575 g; zsír 3.7825 g; energia 222.31 kcal; energia 929.166 kJ; koleszterin 10.5 mg;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 6.01 g; só 0.58595 g; szénhidrát 28.46 g; telített zsírsav 0.84 g; zsír 7.08 g; energia 203.118 kcal; energia 848.4 kJ;		

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, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek