

# Étlap (allergén, éleltani érték)



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

Fekete István Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes (Iskola)

2024.09.02 - 2024.09.08

| Étkezés / Menü      | Hétfő<br>09.02   | Kedd<br>09.03   | Szerda<br>09.04  | Csütörtök<br>09.05   | Péntek<br>09.06  |
|---------------------|--|---|--|--|--|
| <b>tízórai / LM</b> | Tea (12;)<br>Sertéspárizsi KOMÉTA<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>cukor 0.02 g; ételmi rost 3.72 g; fehérje 8.276 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1555 g; szénhidrát 37.441 g; telített zsírsav 1.96 g; zsír 5.484 g; energia 233.553 kcal; energia 948.905 kJ; koleszterin 0 mg; | Tej laktózmentes (7;)<br>Laktózmentes natúr vajkrém (7;)<br>Vizes zsemle (1;)<br>ételmi rost 1.636 g; fehérje 11.876 g; só 1.0782 g; szénhidrát 37.3 g; telített zsírsav 6.62432 g; zsír 12.378 g; energia 312.688 kcal; energia 1306.67 kJ; koleszterin 40.4 mg;   | Tej laktózmentes (7;)<br>Eurofood baromfimájás krém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)<br>ételmi rost 5.72485 g; fehérje 15.1301 g; só 0.78058 g; szénhidrát 31.9456 g; telített zsírsav 5.1225 g; zsír 12.9441 g; energia 309.63 kcal; energia 1292.8 kJ; koleszterin 22 mg;      | Tej laktózmentes (7;)<br>Sonka csirkemell sült Kométa M<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Vizes zsemle (1;)<br>ételmi rost 1.636 g; fehérje 15.996 g; só 1.2985 g; szénhidrát 37.06 g; telített zsírsav 4.021 g; zsír 7.398 g; energia 283.248 kcal; energia 1183.63 kJ; koleszterin 39 mg;                                  | Tea (12;)<br>Főtt tojás (3;)<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>ételmi rost 3.72 g; fehérje 10.126 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.8085 g; szénhidrát 37.421 g; telített zsírsav 1.113 g; zsír 4.684 g; energia 233.91 kcal; energia 977.801 kJ; koleszterin 135 mg;                     |
| <b>ebéd / LM</b>    | Sertésraguleves (9;10;12;)<br>Káposztás kocka diab. (1;3;)<br>Alma<br>ételmi rost 11.25 g; fehérje 22.201 g; só 1.1837 g; szénhidrát 53.771 g; telített zsírsav 7.546 g; zsír 28.826 g; energia 570.613 kcal; energia 2385.14 kJ; koleszterin 51 mg;   | Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;)<br>Natúr sertésszelet (1;)<br>Tököfélék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>ételmi rost 7.59 g; fehérje 25.755 g; só 2.6175 g; szénhidrát 56.629 g; telített zsírsav 6.579 g; zsír 30.757 g; energia 609.752 kcal; energia 2548.84 kJ; koleszterin 59.66 mg; | Zöldborsóleves (1;10;12;)<br>Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br>cukor 0.105 g; ételmi rost 6.481 g; fehérje 23.883 g; só 2.04 g; szénhidrát 37.624 g; telített zsírsav 2.659 g; zsír 18.409 g; energia 407.815 kcal; energia 1704.71 kJ; koleszterin 52.92 mg; | Zöldséges reszeltésztaleves (1;3;9;12;)<br>Köményes sertéssült (1;10;)<br>Paradicsomos káposzta diab. (1;10;12;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>ételmi rost 10.84 g; fehérje 32.443 g; só 2.5825 g; szénhidrát 66.662 g; telített zsírsav 5.163 g; zsír 28.286 g; energia 656.192 kcal; energia 2742.93 kJ; koleszterin 70.11 mg; | Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;)<br>Rozmaringos sertéssült (1;12;)<br>Párolt rizs (diab.) (12;)<br>Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)<br>ételmi rost 4.394 g; fehérje 18.527 g; só 1.91725 g; szénhidrát 41.552 g; telített zsírsav 3.0635 g; zsír 16.381 g; energia 389.927 kcal; energia 1628.85 kJ; koleszterin 37.4 mg; |
| <b>uzsonna / LM</b> | Laktózmentes trappista sajt (7;)<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Vizes zsemle (1;)<br>Zöldpaprika<br>ételmi rost 2.03 g; fehérje 5.316 g; só 1.2526 g; szénhidrát 31.38 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.438 g; energia 151.446 kcal; energia 633.049 kJ;   | Kométa Classic Extra sonka<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Paradicsom<br>cukor 0.18 g; ételmi rost 4.086 g; fehérje 9.66 g; só 0.70401 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 0.4282 g; zsír 1.72 g; energia 178.62 kcal; energia 747.336 kJ;   | Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;)<br>Vizes zsemle (1;)<br>Kígyóborka (12;)<br>ételmi rost 2.059 g; fehérje 7.778 g; só 1.2835 g; szénhidrát 32.495 g; telített zsírsav 1.345 g; zsír 2.971 g; energia 188.209 kcal; energia 786.715 kJ; koleszterin 3.3 mg;          | Harcapástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Jégcsapretek<br>ételmi rost 3.786 g; fehérje 10.3483 g; só 0.772992 g; szénhidrát 31.7209 g; telített zsírsav 1.6527 g; zsír 6.3857 g; energia 226.592 kcal; energia 947.24 kJ; koleszterin 12.825 mg;  | Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;)<br>Vizes zsemle (1;)<br>Rágórépa (12;)<br>ételmi rost 2.176 g; fehérje 5.216 g; só 0.883 g; szénhidrát 31.9 g; telített zsírsav 0.149 g; zsír 0.418 g; energia 153.928 kcal; energia 643.869 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek