

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)

2024.09.16 - 2024.09.22

Étkezés / Menü	Hétfő 09.16	Kedd 09.17	Szerda 09.18	Csütörtök 09.19	Péntek 09.20
tízórai / LM	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.246 g; fehérje 12.116 g; só 1.0827 g; szénhidrát 38.96 g; telített zsírsav 6.62432 g; zsír 12.398 g; energia 320.604 kcal; energia 1339.76 kJ; koleszterin 40.4 mg;	Tea (12;) Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.076 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.7005 g; szénhidrát 37.241 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.084 g; energia 184.353 kcal; energia 770.657 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.96185 g; fehérje 14.2421 g; só 1.20619 g; szénhidrát 31.8506 g; telített zsírsav 4.6825 g; zsír 8.9471 g; energia 268.759 kcal; energia 1123.02 kJ; koleszterin 25.3 mg;	Tea (12;) Főtt virsli Vizes zsemle (1;) Ketchup (1;9;) élelmi rost 1.736 g; fehérje 12.872 g; hozzáadott cukor 9.793 g; só 2.194 g; szénhidrát 44.241 g; telített zsírsav 2.176 g; zsír 8.242 g; energia 304.545 kcal; energia 1273 kJ; koleszterin 37.5 mg;	Tej laktózmentes (7;) Mini akácméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 12.54 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 0.9292 g; szénhidrát 52.34 g; telített zsírsav 3.58 g; zsír 6.68 g; energia 324.272 kcal; energia 1355.13 kJ; koleszterin 22 mg;
ebéd / LM	Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;) Alma élelmi rost 8.379 g; fehérje 12.873 g; só 2.1857 g; szénhidrát 47.264 g; telített zsírsav 1.514 g; zsír 10.164 g; energia 339.767 kcal; energia 1430.15 kJ; koleszterin 164.175 mg;	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Húspogácsa (10;12;) Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.003 g; élelmi rost 12.847 g; fehérje 25.62 g; só 2.6095 g; szénhidrát 61.979 g; telített zsírsav 3.091 g; zsír 15.936 g; energia 497.574 kcal; energia 2079.73 kJ; koleszterin 56.275 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 4.749 g; fehérje 20.796 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 2.65778 g; szénhidrát 82.906 g; telített zsírsav 7.692 g; zsír 30.17 g; energia 690.568 kcal; energia 2886.57 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.355 g; fehérje 30.845 g; só 2.6565 g; szénhidrát 74.608 g; telített zsírsav 6.706 g; zsír 28.685 g; energia 685.234 kcal; energia 2864.34 kJ; koleszterin 63.015 mg;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Bazsalikomoz-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 5.46 g; fehérje 18.62 g; só 1.871 g; szénhidrát 33.722 g; telített zsírsav 4.75 g; zsír 17.742 g; energia 365.249 kcal; energia 1526.74 kJ; koleszterin 52.134 mg;
uzsonna / LM	Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.06 g; só 1.1005 g; szénhidrát 29.94 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.08 g; energia 154.44 kcal; energia 645.624 kJ;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.176 g; fehérje 9.266 g; só 0.991 g; szénhidrát 32.08 g; telített zsírsav 1.082 g; zsír 4.018 g; energia 203.485 kcal; energia 851.013 kJ; koleszterin 135 mg;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Paradicsom cukor 0.04 g; élelmi rost 2.002 g; fehérje 7.876 g; só 1.16665 g; szénhidrát 31.88 g; telített zsírsav 1.2232 g; zsír 3.418 g; energia 190.508 kcal; energia 795.381 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 9.69 g; só 0.70249 g; szénhidrát 32.01 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.71 g; energia 237.558 kcal; energia 992.004 kJ;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Alma élelmi rost 4.396 g; fehérje 10.076 g; só 1.0852 g; szénhidrát 39.26 g; telített zsírsav 0.621 g; zsír 2.278 g; energia 220.596 kcal; energia 922.122 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek