

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)

2024.09.23 - 2024.09.29

| Étkezés / Menü | Hétfő 09.23 | Kedd 09.24 | Szerda 09.25 | Csütörtök 09.26 | Péntek 09.27 |
|---------------------|--|---|--|---|--|
| tízórai / LM | Tej laktózmentes (7;) Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 11.476 g; só 1.076 g; szénhidrát 36.98 g; telített zsírsav 3.535 g; zsír 5.978 g; energia 251.928 kcal; energia 1052.67 kJ; koleszterin 22 mg; | Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.092 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.251 g; szénhidrát 38.081 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.382 g; energia 177.441 kcal; energia 741.702 kJ; | Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;) élelmi 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; | 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 287.385 kcal; energia 1201.32 kJ; koleszterin 270 mg; | Tej laktózmentes (7;) Eurofood baromfimájás krém Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 14.866 g; só 1.07639 g; szénhidrát 38.45 g; telített zsírsav 5.185 g; zsír 12.548 g; energia 331.128 kcal; energia 1382.67 kJ; koleszterin 22 mg; |
| ebéd / LM | Sertésraguleves (9;10;12;) Laktózmentes túró Magic Milk (7;) Laktózmentes tejföl (7;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) Alma élelmi rost 8.727 g; fehérje 22.9882 g; só 1.26871 g; szénhidrát 40.8665 g; telített zsírsav 9.02653 g; zsír 29.679 g; energia 528.779 kcal; energia 2210.28 kJ; koleszterin 57.9135 mg; | Csontleves (1;6;9;10;12;) Tészta levesbetét (1;3;) Húspogácsa (10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.21 g; élelmi rost 10.127 g; fehérje 23.457 g; só 2.9205 g; szénhidrát 59.222 g; telített zsírsav 2.898 g; zsír 15.986 g; energia 478.834 kcal; energia 2001.65 kJ; koleszterin 34 mg; | Magyaros karfiollevés (1;10;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;) élelmi rost 4.693 g; fehérje 19.891 g; só 2.167 g; szénhidrát 47.598 g; telített zsírsav 2.004 g; zsír 13.023 g; energia 389.102 kcal; energia 1626.45 kJ; koleszterin 44.1 mg; | Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 7.738 g; fehérje 20.681 g; só 2.8685 g; szénhidrát 59.202 g; telített zsírsav 6.517 g; zsír 28.762 g; energia 582.061 kcal; energia 2433.09 kJ; koleszterin 52.915 mg; | Zöldséges reszelttésztalevés (1;3;9;12;) Sertéssült Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) élelmi rost 6.409 g; fehérje 22.801 g; só 2.09525 g; szénhidrát 35.643 g; telített zsírsav 4.1385 g; zsír 21.195 g; energia 428.697 kcal; energia 1790.9 kJ; koleszterin 65.35 mg; |
| uzsonna / LM | Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.02 g; élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.5 g; só 1.1571 g; szénhidrát 30.74 g; telített zsírsav 1.96 g; zsír 5.54 g; energia 207.558 kcal; energia 840.252 kJ; koleszterin 0 mg; | Kométa soproni felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek cukor 0.16 g; élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.68 g; só 1.021 g; szénhidrát 31.026 g; telített zsírsav 2.026 g; zsír 5.7 g; energia 210.462 kcal; energia 878.024 kJ; koleszterin 0.132 mg; | Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) cukor 0.18 g; élelmi rost 4.26 g; fehérje 9.6 g; só 0.73286 g; szénhidrát 31.26 g; telített zsírsav 0.434 g; zsír 1.72 g; energia 180.64 kcal; energia 756.224 kJ; | Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.076 g; só 0.851 g; szénhidrát 30.78 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.378 g; energia 147.528 kcal; energia 616.669 kJ; | Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 6.26 g; só 0.707 g; szénhidrát 30.28 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.1 g; energia 156.792 kcal; energia 655.452 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