

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)

2024.09.30 - 2024.10.06

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
tízórai / LM	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;) Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.092 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.851 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;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 12.196 g; só 1.0766 g; szénhidrát 39.89 g; telített zsírsav 4.225 g; zsír 12.098 g; energia 321.828 kcal; energia 1344.87 kJ; koleszterin 22 mg;	Tej laktózmentes (7;) Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 12.46 g; só 0.9255 g; szénhidrát 36.14 g; telített zsírsav 3.58 g; zsír 6.68 g; energia 258.84 kcal; energia 1081.62 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.351 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1281 g; szénhidrát 39.216 g; telített zsírsav 1.39 g; zsír 3.717 g; energia 226.6 kcal; energia 947.255 kJ; koleszterin 3.3 mg;
ebéd / LM	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Pincepörkölt (9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 10.775 g; fehérje 20.433 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.73578 g; szénhidrát 59.762 g; telített zsírsav 1.53 g; zsír 8.657 g; energia 406.654 kcal; energia 1699.49 kJ; koleszterin 45 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Kerti főzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 8.128 g; fehérje 26.234 g; só 2.7965 g; szénhidrát 53.07 g; telített zsírsav 4.317 g; zsír 20.39 g; energia 504.308 kcal; energia 2107.99 kJ; koleszterin 113.62 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma cukor 0.046 g; élelmi rost 8.945 g; fehérje 16.062 g; só 1.1057 g; szénhidrát 57.748 g; telített zsírsav 1.599 g; zsír 11.852 g; energia 408.61 kcal; energia 1707.98 kJ; koleszterin 43.56 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 13.461 g; fehérje 25.243 g; só 3.739 g; szénhidrát 76.695 g; telített zsírsav 7.627 g; zsír 29.541 g; energia 656.712 kcal; energia 2745.06 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Karalábéleves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;) Bolognai spagetti (1;3;10;12;) cukor 0.029 g; élelmi rost 3.492 g; fehérje 23.293 g; só 1.77 g; szénhidrát 42.533 g; telített zsírsav 5.783 g; zsír 24.366 g; energia 485.275 kcal; energia 2028.45 kJ; koleszterin 70.635 mg;
uzsonna / LM	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.086 g; fehérje 9.65 g; só 0.70404 g; szénhidrát 32.21 g; telített zsírsav 1.8382 g; zsír 7.69 g; energia 238.02 kcal; energia 993.936 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) cukor 0.04 g; élelmi rost 4.33 g; fehérje 8.9 g; só 1.0175 g; szénhidrát 31.9 g; telített zsírsav 1.26 g; zsír 4.1 g; energia 200.956 kcal; energia 839.112 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) cukor 0.18 g; élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.66 g; só 0.70736 g; szénhidrát 30.48 g; telített zsírsav 0.42 g; zsír 1.7 g; energia 176.592 kcal; energia 738.852 kJ;	Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.176 g; fehérje 5.216 g; só 1.283 g; szénhidrát 31.9 g; telített zsírsav 0.149 g; zsír 0.418 g; energia 153.928 kcal; energia 643.869 kJ;	natúr joghurt laktózmentes (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; koleszterin 0 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek