

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)

2024.10.21 - 2024.10.27

Étkezés / Menü	Hétfő 10.21	Kedd 10.22	Szerda 10.23	Csütörtök 10.24	Péntek 10.25
tízórai / HCM	Tea teafüvből, natúr Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 14.4 g; só 0.9181 g; szénhidrát 30.9 g; telített zsírsav 2.046 g; zsír 8.34 g; energia 260.358 kcal; energia 1090.4 kJ; koleszterin 270 mg;	Tea teafüvből, natúr Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.8265 g; fehérje 9.13362 g; só 1.43126 g; szénhidrát 31.0754 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 6.96486 g; energia 224.58 kcal; energia 938.808 kJ; koleszterin 11.9064 mg;		Tea teafüvből, natúr Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.56 g; só 0.70325 g; szénhidrát 30.34 g; telített zsírsav 4.0464 g; zsír 9.08 g; energia 230.4 kcal; energia 963.144 kJ; koleszterin 23 mg;	Tea teafüvből, natúr Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.45 g; só 0.70089 g; szénhidrát 31.41 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.65 g; energia 233.64 kcal; energia 975.624 kJ;
ebéd / HCM	Sertésraguleves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé Kuskusz (1;5;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 6.902 g; fehérje 36.927 g; só 3.392 g; szénhidrát 36.764 g; telített zsírsav 9.112 g; zsír 36.491 g; energia 631.005 kcal; energia 2637.62 kJ; koleszterin 112.005 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12;) Főtt virsli Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.356 g; fehérje 31.415 g; só 2.7115 g; szénhidrát 83.921 g; telített zsírsav 5.654 g; zsír 24.412 g; energia 685.462 kcal; energia 2865.31 kJ; koleszterin 50.195 mg;		Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;) Alma cukor 0.038 g; élelmi rost 9.222 g; fehérje 22.782 g; só 3.6497 g; szénhidrát 50.291 g; telített zsírsav 3.086 g; zsír 17.891 g; energia 458.272 kcal; energia 1915.57 kJ; koleszterin 63.117 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 3.704 g; fehérje 17.362 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.48678 g; szénhidrát 45.688 g; telített zsírsav 2.724 g; zsír 12.775 g; energia 369.856 kcal; energia 1545.98 kJ; koleszterin 40.8 mg;
uzsonna / HCM	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.6 g; só 1.1855 g; szénhidrát 30.26 g; telített zsírsav 3.7522 g; zsír 6.7 g; energia 228.814 kcal; energia 956.508 kJ; koleszterin 20 mg;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.04 g; élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.9 g; só 1.0146 g; szénhidrát 30.84 g; telített zsírsav 1.26 g; zsír 4.14 g; energia 196.958 kcal; energia 822.404 kJ; koleszterin 0.132 mg;		Diákcsemege (6;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 10.025 g; só 1.3445 g; szénhidrát 30.325 g; telített zsírsav 2.8313 g; zsír 8.015 g; energia 234.642 kcal; energia 980.847 kJ; koleszterin 22.5 mg;	Poharas joghurt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 15.2475 g; só 1.00675 g; szénhidrát 42.26 g; telített zsírsav 2.0175 g; zsír 4.1425 g; energia 273.79 kcal; energia 1144.37 kJ; koleszterin 10.5 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek