

# 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)

2024.12.02 - 2024.12.08

Étkezés	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06	Szombat 12.07	Vasárnap 12.08
<b>tízórai / LM</b>	Tea (12;) Főtt tojás (3;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.142 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.959 g; szénhidrát 38.261 g; telített zsírsav 1.068 g; zsír 3.982 g; energia 226.998 kcal; energia 948.846 kJ; koleszterin 135 mg;	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;)  Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.873 g; fehérje 7.594 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.277 g; szénhidrát 39.456 g; telített zsírsav 1.345 g; zsír 2.955 g; energia 215.77 kcal; energia 901.92 kJ; koleszterin 3.3 mg;	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;) Eurofood baromfimájás krém  Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 8.482 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.85139 g; szénhidrát 39.551 g; telített zsírsav 1.785 g; zsír 6.952 g; energia 256.641 kcal; energia 1071.7 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Brokkolis zöldségpástétom Eurofood  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Paradicsom élelmi rost 4.086 g; fehérje 13.38 g; só 0.92925 g; szénhidrát 39.85 g; telített zsírsav 4.2782 g; zsír 12.84 g; energia 333.72 kcal; energia 1393.94 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 6.316 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.7021 g; szénhidrát 37.841 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.144 g; energia 188.271 kcal; energia 787.037 kJ;	
<b>ebéd / LM</b>	Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 3.466 g; fehérje 26.237 g; só 3.843 g; szénhidrát 47.458 g; telített zsírsav 3.102 g; zsír 18.244 g; energia 461.206 kcal; energia 1927.84 kJ; koleszterin 217.095 mg;	Alföldi leves (1;3;9;10;12;)  Sertéssült  Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.75 g; fehérje 30.391 g; hozzáadott cukor 11.988 g; só 2.9155 g; szénhidrát 75.123 g; telített zsírsav 4.581 g; zsír 25.037 g; energia 655.27 kcal; energia 2739.08 kJ; koleszterin 56.44 mg;	Sárgarépakrémleves laktózmentes (1;7;10;12;) Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12;) Párolt barnarizs (diab.) (12;) élelmi rost 7.816 g; fehérje 20.4 g; só 1.69 g; szénhidrát 44.222 g; telített zsírsav 4.165 g; zsír 15.349 g; energia 400.784 kcal; energia 1675.28 kJ; koleszterin 52.321 mg;	Erőleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Húspogácsa (10;12;)  Karfiolfőzelék (1;7;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.75 g; fehérje 24.853 g; só 3.9845 g; szénhidrát 57.982 g; telített zsírsav 4.955 g; zsír 17.202 g; energia 488.834 kcal; energia 2043.41 kJ; koleszterin 57.148 mg;	Hamis gulyásleves (9;10;12;) Olaszos sült csirkemell (1;10;12;) Kuszkusz (1;5;) élelmi rost 5.398 g; fehérje 26.934 g; só 1.788 g; szénhidrát 44.684 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 14.553 g; energia 423 kcal; energia 1768.14 kJ; koleszterin 48 mg;	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Csikóstokány laktózmentes tejföllel (1;7;12;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) élelmi rost 4.886 g; fehérje 18.769 g; só 1.387 g; szénhidrát 33.339 g; telített zsírsav 3.649 g; zsír 14.875 g; energia 345.659 kcal; energia 1444.85 kJ; koleszterin 55.881 mg;	
<b>uzsonna / LM</b>	Kométa zala felvágott  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) cukor 0.04 g; élelmi rost 6.26485 g; fehérje 8.0801 g; só 0.89969 g; szénhidrát 25.6956 g; telített zsírsav 1.1665 g; zsír 3.8141 g; energia 171.03 kcal; energia 714.405 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Laktózmentes trappista sajt (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 6.3 g; só 1.1021 g; szénhidrát 30.54 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.14 g; energia 158.358 kcal; energia 662.004 kJ;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 10.78 g; só 0.9295 g; szénhidrát 30.36 g; telített zsírsav 0.666 g; zsír 2.52 g; energia 188.112 kcal; energia 786.408 kJ; koleszterin 17 mg;	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Jégcsapretek élelmi 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;	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;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) cukor 0.18 g; élelmi rost 1.636 g; fehérje 8.476 g; só 0.85136 g; szénhidrát 30.98 g; telített zsírsav 0.375 g; zsír 0.978 g; energia 167.328 kcal; energia 700.069 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek