

# Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036  
1202 Bp., Lázár utca 3-5.  
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Fekete István Általános Iskola -

- SHM - Sertéshúsmentes (Iskola)

2024.12.09 - 2024.12.15

Étkezés	Hétfő 12.09	Kedd 12.10	Szerda 12.11	Csütörtök 12.12	Péntek 12.13	Szombat 12.14	Vasárnap 12.15
<b>ebéd / SHM</b>	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Csirkepörkölt (1;9;12;) Tarhonya (1;3;) Csemege uborka édesítőszerekkel (10;12;) élelmi rost 4.311 g; fehérje 24.263 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.887 g; szénhidrát 68.008 g; telített zsírsav 2.707 g; zsír 19.385 g; energia 546.241 kcal; energia 2283.29 kJ; koleszterin 52.92 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;) Fokhagymás sült csirkemell (1;12;) Zöldséges kuskusz (1;5;7;10;12;) élelmi rost 8.537 g; fehérje 33.394 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.391 g; szénhidrát 82.64 g; telített zsírsav 3.747 g; zsír 18.445 g; energia 639.413 kcal; energia 2672.76 kJ; koleszterin 69.912 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Csirkesült (10;12;) élelmi rost 9.99 g; fehérje 40.365 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 1.76 g; szénhidrát 55.383 g; telített zsírsav 4.291 g; zsír 22.576 g; energia 589.339 kcal; energia 2463.42 kJ; koleszterin 61.8 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Barack lekvár (12;) élelmi rost 4.247 g; fehérje 21.479 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.073 g; szénhidrát 111.675 g; telített zsírsav 3.99 g; zsír 18.584 g; energia 706.157 kcal; energia 2951.73 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Zöldborsós csirke ragu (1;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 10.084 g; fehérje 24.1 g; hozzáadott cukor 0.605 g; só 2.3615 g; szénhidrát 62.277 g; telített zsírsav 3.978 g; zsír 18.04 g; energia 499.049 kcal; energia 2086.05 kJ; koleszterin 54.9 mg;	Tejfölös karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítőszerekkel (10;12;) élelmi rost 7.98 g; fehérje 17.377 g; só 3.453 g; szénhidrát 55.479 g; telített zsírsav 5.498 g; zsír 22.151 g; energia 495.83 kcal; energia 2072.54 kJ; koleszterin 62.021 mg;	

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek