

Étlap (allergén, élettani érték)
Fekete István Általános Iskola (- Laktózmentes - 2014 - "LM") (iskola)

2023.03.20 - 2023.03.26

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
tízórai / LM	Tea Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 695,37 kJ, energia 166,355 kcal; fehérje 5,3 g; szénhidrát 34,273 g; zsir 0,65 g; telített zsírsav 0,15 g; élelmi rost 3,567 g; só 1,628 g; hozzáadott cukor 6,993 g;	Telj laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma energia 1405,04 kJ, energia 336,223 kcal; fehérje 12,18 g; szénhidrát 41,07 g; zsir 12,98 g; telített zsírsav 6,639 g; élelmi rost 5,21 g; só 1,239 g; koleszterin 40,4 mg;	Tea Főtttojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Zsemle, vizes Panning Kft. (1;) energia 1129,65 kJ, energia 269,763 kcal; fehérje 12,84 g; szénhidrát 36,083 g; zsir 7,61 g; telített zsírsav 1,991 g; élelmi rost 2,041 g; só 1,004 g; koleszterin 27,0 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Telj laktózmentes (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 1001,11 kJ, energia 239,592 kcal; fehérje 11,66 g; szénhidrát 33,25 g; zsir 6,19 g; telített zsírsav 3,55 g; élelmi rost 3,041 g; só 1,227 g; koleszterin 22 mg;	Tea Medve sajt laktózmentes (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kigyóúborka (12;) energia 898,23 kJ, energia 214,871 kcal; fehérje 7,41 g; szénhidrát 42,863 g; zsir 1,35 g; telített zsírsav 0,21 g; élelmi rost 5,145 g; só 0,828 g; hozzáadott cukor 6,993 g;
ebéd / LM	Parajkrémleves tejmentes (1;10;12;) Magyaros spagetti diab. (1;9;10;12;)	Zöldsgölevés (1;9;12;) Sült csirkecombfilé Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2291,34 kJ, energia 548,179 kcal; fehérje 31,369 g; szénhidrát 62,011 g; zsir 19,126 g; telített zsírsav 3,134 g; élelmi rost 7,545 g; só 3,446 g; koleszterin 123 mg; hozzáadott cukor 2,187 g;	Tavaszi vitamingleves (diab., lev.l.) (1;8;9;10;12;) Sertéssült Sós burgonya (12;) Paradicsommártás (1;9;12;) energia 2955,89 kJ, energia 707,155 kcal; fehérje 27,157 g; szénhidrát 76,541 g; zsir 31,863 g; telített zsírsav 5,491 g; élelmi rost 5,743 g; só 3,114 g; koleszterin 62,56 mg; hozzáadott cukor 27,972 g;	Káposztasaláta (10;12;) energia 1866,53 kJ, energia 424,954 kcal; fehérje 25,239 g; szénhidrát 42,957 g; zsir 16,671 g; telített zsírsav 2,638 g; élelmi rost 8,556 g; só 2,114 g; koleszterin 54 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3866,58 kJ, energia 924,992 kcal; fehérje 29,638 g; szénhidrát 96,668 g; zsir 45,799 g; telített zsírsav 14,049 g; élelmi rost 12,457 g; só 3,016 g; koleszterin 83,87 mg; hozzáadott cukor 23,976 g;
uzsonna / LM	Medve sajt laktózmentes (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 753,228 kJ, energia 180,18 kcal; fehérje 7,07 g; szénhidrát 34,93 g; zsir 1,26 g; telített zsírsav 0,21 g; élelmi rost 4,34 g; só 0,817 g;	Tauris csirkemell sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 858,028 kJ, energia 204,98 kcal; fehérje 13,078 g; szénhidrát 35,97 g; zsir 1,5 g; telített zsírsav 0,298 g; élelmi rost 4,34 g; só 1,249 g;	Medve sajt laktózmentes (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 807,628 kJ, energia 192,98 kcal; fehérje 7,35 g; szénhidrát 37,17 g; zsir 1,34 g; telített zsírsav 0,238 g; élelmi rost 5,42 g; só 0,881 g;	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 753,228 kJ, energia 180,18 kcal; fehérje 7,07 g; szénhidrát 34,93 g; zsir 1,26 g; telített zsírsav 0,21 g; élelmi rost 4,34 g; só 1,207 g;	natur joghurt laktózmentes (7;) Zsemle, vizes Panning Kft. (1;) energia 570,99 kJ, energia 136,6 kcal; fehérje 4,7 g; szénhidrát 28,5 g; zsir 0,35 g; telített zsírsav 0,125 g; élelmi rost 1,515 g; só 0,788 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktéték; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek