

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)

2024.09.16 - 2024.09.22

Étkezés / Menü	Hétfő 09.16	Kedd 09.17	Szerda 09.18	Csütörtök 09.19	Péntek 09.20
tízórai / HCM	Tea teafüvből, natúr Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.71 g; fehérje 5.79 g; só 0.591 g; szénhidrát 27.01 g; telített zsírsav 4.0164 g; zsír 8.92 g; energia 212.576 kcal; energia 888.628 kJ; koleszterin 23 mg;	Tea teafüvből, natúr Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.61 g; só 0.83375 g; szénhidrát 25.57 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 6.14 g; energia 180.828 kcal; energia 755.916 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Tea teafüvből, natúr Natúr túrókrém (7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.132 g; fehérje 9.304 g; só 1.08575 g; szénhidrát 26.081 g; telített zsírsav 1.831 g; zsír 4.828 g; energia 185.864 kcal; energia 776.958 kJ; koleszterin 6.14 mg;	Tea teafüvből, natúr Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Mustár (8;10;) élelmi rost 3.44 g; fehérje 13.55 g; só 1.87675 g; szénhidrát 30.71 g; telített zsírsav 2.241 g; zsír 9.96 g; energia 267.942 kcal; energia 1120.06 kJ; koleszterin 37.5 mg;	Tea teafüvből, natúr Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.77 g; só 0.58435 g; szénhidrát 27.86 g; telített zsírsav 0.84 g; zsír 7.02 g; energia 198.6 kcal; energia 830.22 kJ;
ebéd / HCM	Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) Alma élelmi rost 8.379 g; fehérje 18.413 g; só 2.6707 g; szénhidrát 47.584 g; telített zsírsav 5.0862 g; zsír 15.784 g; energia 414.141 kcal; energia 1741.03 kJ; koleszterin 184.175 mg;	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Hüspogácsa (10;12;) Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.003 g; élelmi rost 12.847 g; fehérje 25.62 g; só 2.6095 g; szénhidrát 61.979 g; telített zsírsav 3.091 g; zsír 15.936 g; energia 497.574 kcal; energia 2079.73 kJ; koleszterin 56.275 mg;	Paradicsomleves édesítőszerrel (1;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 4.309 g; fehérje 19.421 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 3.05878 g; szénhidrát 56.06 g; telített zsírsav 7.681 g; zsír 30.005 g; energia 575.749 kcal; energia 2406.62 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.355 g; fehérje 30.845 g; só 2.6565 g; szénhidrát 74.608 g; telített zsírsav 6.706 g; zsír 28.685 g; energia 685.234 kcal; energia 2864.34 kJ; koleszterin 63.015 mg;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Bazsalikomos-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 5.46 g; fehérje 18.62 g; só 1.871 g; szénhidrát 33.722 g; telített zsírsav 4.75 g; zsír 17.742 g; energia 365.249 kcal; energia 1526.74 kJ; koleszterin 52.134 mg;
uzsonna / HCM	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 10.59 g; só 1.06875 g; szénhidrát 25.27 g; telített zsírsav 3.7222 g; zsír 6.52 g; energia 203.074 kcal; energia 848.904 kJ; koleszterin 20 mg;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 9.24 g; só 0.72375 g; szénhidrát 26.25 g; telített zsírsav 1.097 g; zsír 4.54 g; energia 184.657 kcal; energia 772.364 kJ; koleszterin 135 mg;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom cukor 0.04 g; élelmi rost 3.466 g; fehérje 7.85 g; só 0.8994 g; szénhidrát 26.05 g; telített zsírsav 1.2382 g; zsír 3.94 g; energia 171.68 kcal; energia 716.732 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 8.68 g; só 0.58574 g; szénhidrát 27.02 g; telített zsírsav 1.8 g; zsír 7.53 g; energia 211.818 kcal; energia 884.4 kJ;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 9.77 g; só 0.81275 g; szénhidrát 25.37 g; telített zsírsav 0.636 g; zsír 2.34 g; energia 162.372 kcal; energia 678.804 kJ; koleszterin 17 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráklélék; 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