

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)

2024.09.30 - 2024.10.06

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
tízórai / HCM	Tea teafüvből, natúr Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.55 g; só 0.5865 g; szénhidrát 25.35 g; telített zsírsav 4.0164 g; zsír 8.9 g; energia 204.66 kcal; energia 855.54 kJ; koleszterin 23 mg;	Tea teafüvből, natúr Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 7.823 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.74675 g; szénhidrát 26 g; telített zsírsav 1.1716 g; zsír 2.785 g; energia 161.411 kcal; energia 674.75 kJ; koleszterin 7.84999 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;	Tea teafüvből, natúr Diab. Jumel mini jam Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 2.92 g; fehérje 4.4152 g; só 0.495085 g; szénhidrát 26.2476 g; telített zsírsav 0.12 g; zsír 0.75564 g; energia 152.94 kcal; energia 639.355 kJ;	Tea teafüvből, natúr Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.6005 g; fehérje 8.36362 g; só 1.31611 g; szénhidrát 26.6854 g; telített zsírsav 3.06339 g; zsír 6.84486 g; energia 202.758 kcal; energia 847.584 kJ; koleszterin 11.9064 mg;
ebéd / HCM	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Pincepörkölt (9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 9.975 g; fehérje 20.077 g; só 2.321 g; szénhidrát 54.107 g; telített zsírsav 1.53 g; zsír 8.657 g; energia 381.794 kcal; energia 1595.57 kJ; koleszterin 45 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Kerti főzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 8.128 g; fehérje 26.234 g; só 2.7965 g; szénhidrát 53.07 g; telített zsírsav 4.317 g; zsír 20.39 g; energia 504.308 kcal; energia 2107.99 kJ; koleszterin 113.62 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma cukor 0.046 g; élelmi rost 8.945 g; fehérje 16.062 g; só 1.1057 g; szénhidrát 57.748 g; telített zsírsav 1.599 g; zsír 11.852 g; energia 408.61 kcal; energia 1707.98 kJ; koleszterin 43.56 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 13.461 g; fehérje 25.243 g; só 3.739 g; szénhidrát 76.695 g; telített zsírsav 7.627 g; zsír 29.541 g; energia 656.712 kcal; energia 2745.06 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Karalábéleves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;) Bolognai spagetti (1;3;10;12;) Reszelt sajt (7;) cukor 0.029 g; élelmi rost 3.492 g; fehérje 28.833 g; só 2.255 g; szénhidrát 42.853 g; telített zsírsav 9.3552 g; zsír 29.986 g; energia 559.649 kcal; energia 2339.33 kJ; koleszterin 90.635 mg;
uzsonna / HCM	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 3.466 g; fehérje 10.02 g; só 1.4119 g; szénhidrát 25.84 g; telített zsírsav 3.9574 g; zsír 9.25 g; energia 227.76 kcal; energia 952.098 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 3.71 g; fehérje 8.41 g; só 1.08825 g; szénhidrát 26.73 g; telített zsírsav 1.606 g; zsír 4.9 g; energia 185.63 kcal; energia 775.984 kJ; koleszterin 15 mg;	Csemege kolbász (6;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 8.07 g; só 0.590565 g; szénhidrát 25.29 g; telített zsírsav 1.8 g; zsír 7.205 g; energia 201.852 kcal; energia 844.248 kJ;	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 10.73 g; só 1.10075 g; szénhidrát 26.39 g; telített zsírsav 3.7362 g; zsír 6.56 g; energia 209.474 kcal; energia 876.104 kJ; koleszterin 20 mg;	natúr joghurt laktózmentes (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 2.48 g; fehérje 4.04 g; só 0.467 g; szénhidrát 19.96 g; telített zsírsav 0.12 g; zsír 0.72 g; energia 102.96 kcal; energia 430.416 kJ; koleszterin 0 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek