

# 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)

2025.03.24 - 2025.03.30

Étkezés / Menü	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28
<b>tízórai / HCM</b>	Tea teafüvből, natúr Reszelt sajt (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1004.3 kJ, 240.3 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 25.4 g; ZS: 9.3 g; Tzs: 5.5 g; SÓ: 1.3 g;	Tea teafüvből, natúr Snidlinges túrókrém (7;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 829.1 kJ, 198.2 kcal; FH: 8.5 g; SZH: 25.6 g; ZS: 6.7 g; Tzs: 2.7 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.5 g;	Tea teafüvből, natúr Karfiolos zöldségpástétom Eurofood  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 830.2 kJ, 198.6 kcal; FH: 5.8 g; SZH: 27.9 g; ZS: 7 g; Tzs: 0.8 g; SÓ: 0.6 g;	Tea teafüvből, natúr Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 950.6 kJ, 227.4 kcal; FH: 10 g; SZH: 25.6 g; ZS: 9.3 g; Tzs: 4 g; SÓ: 1.4 g; CK: 0.5 g;	Tea teafüvből, natúr Harcspástétom zöldfűszeres 30g (2;4;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 956.5 kJ, 228.9 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 26.7 g; ZS: 10 g; Tzs: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.1 g;
<b>ebéd / HCM</b>	Sertésraguleves (9;10;12;)  Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma  EN: 2473.8 kJ, 592.2 kcal; FH: 22.2 g; SZH: 58.6 g; ZS: 29.1 g; Tzs: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CK: 23.4 g;	Zöldségleves (1;9;12;)  Főtt virsli Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  EN: 2152.6 kJ, 514.9 kcal; FH: 28.4 g; SZH: 65.8 g; ZS: 15.3 g; Tzs: 3.7 g; SÓ: 2.7 g; CK: 13.3 g;	Hagymaleves LAKTÓZMENTES tejfőllel (1;7;10;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  EN: 1885.5 kJ, 452.1 kcal; FH: 20 g; SZH: 52.1 g; ZS: 17.9 g; Tzs: 5.3 g; SÓ: 2.2 g; CK: 8.2 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;)  Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  EN: 2580 kJ, 619.9 kcal; FH: 29.8 g; SZH: 55.8 g; ZS: 30.5 g; Tzs: 6.9 g; SÓ: 2.4 g; CK: 6.4 g;	Parajkrémleves tejmentes (1;12;)  Sült csirkecombfilé Kuszkusz (1;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 1808.5 kJ, 434.2 kcal; FH: 24.5 g; SZH: 43.3 g; ZS: 17.4 g; Tzs: 2.6 g; SÓ: 3 g; CK: 2.5 g;
<b>uzsonna / HCM</b>	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 762 kJ, 182.3 kcal; FH: 9.3 g; SZH: 25.7 g; ZS: 4.5 g; Tzs: 1.1 g; SÓ: 0.7 g; CK: 0.5 g;	Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek EN: 728.1 kJ, 180.7 kcal; FH: 7.5 g; SZH: 25.7 g; ZS: 5.3 g; Tzs: 1.9 g; SÓ: 1 g; CK: 0 g;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 732 kJ, 175.3 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 26.9 g; ZS: 3.9 g; Tzs: 1.2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.4 g;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  EN: 723.9 kJ, 173.1 kcal; FH: 7.3 g; SZH: 25.7 g; ZS: 4.5 g; Tzs: 2.5 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.8 g;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 681.4 kJ, 163 kcal; FH: 9.7 g; SZH: 25.6 g; ZS: 2.3 g; Tzs: 0.6 g; SÓ: 0.8 g; CK: 0.3 g;

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek