

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)

2024.09.23 - 2024.09.29

Étkezés / Menü	Hétfő 09.23	Kedd 09.24	Szerda 09.25	Csütörtök 09.26	Péntek 09.27
tízórai / HCM	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 Reszelt sajt (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;	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 Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.547 g; fehérje 9.007 g; só 0.99335 g; szénhidrát 26.027 g; telített zsírsav 2.359 g; zsír 8.506 g; energia 219.032 kcal; energia 916.526 kJ; koleszterin 123.468 mg;	Tea teafüvből, natúr Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 8.44 g; só 0.58414 g; szénhidrát 26.42 g; telített zsírsav 1.8 g; zsír 7.47 g; energia 207.9 kcal; energia 868.02 kJ;
ebéd / HCM	Sertésraguleves (9;10;12;) Túró (7;) Tejföl (7;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) Alma élelmi rost 8.727 g; fehérje 25.144 g; só 1.28345 g; szénhidrát 41.958 g; telített zsírsav 11.5138 g; zsír 35.073 g; energia 590.615 kcal; energia 2468.73 kJ; koleszterin 74.1 mg;	Csontleves (1;6;9;10;12;) Tészta levesbetét (1;3;) Húspogácsa (10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.21 g; élelmi rost 10.127 g; fehérje 23.457 g; só 2.9205 g; szénhidrát 59.222 g; telített zsírsav 2.898 g; zsír 15.986 g; energia 478.834 kcal; energia 2001.65 kJ; koleszterin 34 mg;	Magyaros karfiolleves (1;10;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;) élelmi rost 4.693 g; fehérje 19.891 g; só 2.167 g; szénhidrát 47.598 g; telített zsírsav 2.004 g; zsír 13.023 g; energia 389.102 kcal; energia 1626.45 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 7.738 g; fehérje 20.681 g; só 2.8685 g; szénhidrát 59.202 g; telített zsírsav 6.517 g; zsír 28.762 g; energia 582.061 kcal; energia 2433.09 kJ; koleszterin 52.915 mg;	Zöldséges reszelttészta leves (1;3;9;12;) Sertéssült Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) élelmi rost 6.409 g; fehérje 22.801 g; só 2.09525 g; szénhidrát 35.643 g; telített zsírsav 4.1385 g; zsír 21.195 g; energia 428.697 kcal; energia 1790.9 kJ; koleszterin 65.35 mg;
uzsonna / HCM	Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.02 g; élelmi rost 3.494 g; fehérje 7.49 g; só 1.04035 g; szénhidrát 25.75 g; telített zsírsav 1.93 g; zsír 5.36 g; energia 181.818 kcal; energia 732.648 kJ; koleszterin 0 mg;	Kométa soproni felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek cukor 0.16 g; élelmi rost 3.1 g; fehérje 7.67 g; só 0.90425 g; szénhidrát 26.036 g; telített zsírsav 1.996 g; zsír 5.52 g; energia 184.722 kcal; energia 770.42 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 9.71 g; só 0.83825 g; szénhidrát 26.15 g; telített zsírsav 0.65 g; zsír 2.36 g; energia 166.43 kcal; energia 696.176 kJ; koleszterin 17 mg;	Poharas joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 2.48 g; fehérje 13.2275 g; só 0.77325 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 1.9575 g; zsír 3.7825 g; energia 222.31 kcal; energia 929.166 kJ; koleszterin 10.5 mg;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 8.023 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.75325 g; szénhidrát 26.34 g; telített zsírsav 1.1716 g; zsír 2.80499 g; energia 163.763 kcal; energia 684.578 kJ; koleszterin 7.84999 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek