

# 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)

2024.10.07 - 2024.10.13

Étkezés / Menü	Hétfő 10.07	Kedd 10.08	Szerda 10.09	Csütörtök 10.10	Péntek 10.11
<b>tízórai / HCM</b>	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 Brokkolis 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 199.2 kcal; energia 832.02 kJ;	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 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 Zala felvágott (9;10;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;)  élelmi rost 3.286 g; fehérje 8.37 g; só 1.09025 g; szénhidrát 25.41 g; telített zsírsav 1.606 g; zsír 4.9 g; energia 180.066 kcal; energia 752.724 kJ; koleszterin 15 mg;
<b>ebéd / HCM</b>	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12;)  Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;) Reszelt sajt (7;)  Alma  cukor 0.029 g; élelmi rost 8.76 g; fehérje 16.583 g; só 2.0807 g; szénhidrát 42.022 g; telített zsírsav 6.5902 g; zsír 20.467 g; energia 427.353 kcal; energia 1796.27 kJ; koleszterin 62.185 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12;)  Főtt virsli Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 9.105 g; fehérje 18.747 g; só 2.6605 g; szénhidrát 63.098 g; telített zsírsav 5.402 g; zsír 22.848 g; energia 537.318 kcal; energia 2246.06 kJ; koleszterin 49.56 mg;	Fahéjas almaleves diab. (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 3.861 g; fehérje 19.984 g; só 2.713 g; szénhidrát 48.884 g; telített zsírsav 2.488 g; zsír 13.961 g; energia 403.486 kcal; energia 1686.56 kJ; koleszterin 55.187 mg;	Paradicsomleves édesítőszerrel (1;9;12;) Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12;) Bulgur (1;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 4.866 g; fehérje 21.415 g; só 3.572 g; szénhidrát 36.916 g; telített zsírsav 3.632 g; zsír 19.118 g; energia 401.628 kcal; energia 1678.8 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zöldségleves (1;9;12;)  Sertéssült Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 11.415 g; fehérje 40.068 g; só 2.5645 g; szénhidrát 70.947 g; telített zsírsav 6.3 g; zsír 25.729 g; energia 678.973 kcal; energia 2838.18 kJ; koleszterin 69.135 mg;
<b>uzsonna / HCM</b>	Citromos tonhalkrém (4;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 3.822 g; fehérje 8.762 g; só 1.19325 g; szénhidrát 27.255 g; telített zsírsav 4.016 g; zsír 13.596 g; energia 267.861 kcal; energia 1119.71 kJ; koleszterin 18.428 mg;	Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.494 g; fehérje 5.85 g; só 0.83535 g; szénhidrát 26.17 g; telített zsírsav 3.6068 g; zsír 6.2 g; energia 184.746 kcal; energia 772.296 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;)  cukor 0.18 g; élelmi rost 3.286 g; fehérje 8.65 g; só 0.59061 g; szénhidrát 25.49 g; telített zsírsav 0.39 g; zsír 1.52 g; energia 150.852 kcal; energia 631.248 kJ;	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom  élelmi rost 3.466 g; fehérje 8.64 g; só 0.58729 g; szénhidrát 27.22 g; telített zsírsav 1.8082 g; zsír 7.51 g; energia 212.28 kcal; energia 886.332 kJ;	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;

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