

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)

2024.12.02 - 2024.12.08

Étkezés	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06	Szombat 12.07	Vasárnap 12.08	
tízórai / HCM	Tea teafüvből, natúr Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.1 g; só 0.69175 g; szénhidrát 25.13 g; telített zsírsav 1.083 g; zsír 4.5 g; energia 178.257 kcal; energia 745.164 kJ; koleszterin 135 mg;	Tea teafüvből, natúr Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.337 g; fehérje 7.552 g; só 1.00975 g; szénhidrát 26.325 g; telített zsírsav 1.36 g; zsír 3.473 g; energia 167.029 kcal; energia 698.238 kJ; koleszterin 3.3 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 Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.82 g; só 1.40875 g; szénhidrát 25.04 g; telített zsírsav 3.9492 g; zsír 9.21 g; energia 223.38 kcal; energia 933.786 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Tea teafüvből, natúr Brokkolis zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 3.466 g; fehérje 5.97 g; só 0.5875 g; szénhidrát 28.66 g; telített zsírsav 0.8482 g; zsír 7.06 g; energia 203.58 kcal; energia 850.332 kJ;	Tea teafüvből, natúr Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 8.063 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.74835 g; szénhidrát 26.6 g; telített zsírsav 1.1716 g; zsír 2.84499 g; energia 165.329 kcal; energia 691.13 kJ; koleszterin 7.84999 mg;		
ebéd / HCM	Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 3.466 g; fehérje 26.237 g; só 3.843 g; szénhidrát 47.458 g; telített zsírsav 3.102 g; zsír 18.244 g; energia 461.206 kcal; energia 1927.84 kJ; koleszterin 217.095 mg;	Alföldi leves (1;3;9;10;12;) Sertéssült Paradicsomos káposzta diab. (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.188 g; fehérje 30.671 g; só 2.9585 g; szénhidrát 64.861 g; telített zsírsav 4.607 g; zsír 25.512 g; energia 617.515 kcal; energia 2581.26 kJ; koleszterin 56.44 mg;	Sárgarépakrémleves laktózmentes (1;7;10;12;) Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12;) Párolt barnarizs (diab.) (12;) élelmi rost 7.816 g; fehérje 20.4 g; só 1.69 g; szénhidrát 44.222 g; telített zsírsav 4.165 g; zsír 15.349 g; energia 400.784 kcal; energia 1675.28 kJ; koleszterin 52.321 mg;	Erőleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Húspogácsa (10;12;) Karfiolfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.75 g; fehérje 24.853 g; só 3.9845 g; szénhidrát 57.982 g; telített zsírsav 4.955 g; zsír 17.202 g; energia 488.834 kcal; energia 2043.41 kJ; koleszterin 57.148 mg;	Hamis gulyásleves (9;10;12;) Olaszos sült csirkemell (1;10;12;) Kuszkus (1;5;) élelmi rost 5.398 g; fehérje 26.934 g; só 1.788 g; szénhidrát 44.684 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 14.553 g; energia 423 kcal; energia 1768.14 kJ; koleszterin 48 mg;	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Csikóstokány laktózmentes tejföllel (1;7;12;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) Alma élelmi rost 7.646 g; fehérje 19.249 g; só 1.3987 g; szénhidrát 41.739 g; telített zsírsav 3.649 g; zsír 15.355 g; energia 387.407 kcal; energia 1619.34 kJ; koleszterin 55.881 mg;		
uzsonna / HCM	Zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.64 g; fehérje 8.31 g; só 1.11575 g; szénhidrát 26.19 g; telített zsírsav 1.62 g; zsír 4.92 g; energia 184.12 kcal; energia 770.096 kJ; koleszterin 15 mg;	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 10.83 g; só 1.07035 g; szénhidrát 25.87 g; telített zsírsav 3.7222 g; zsír 6.58 g; energia 206.992 kcal; energia 865.284 kJ; koleszterin 20 mg;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (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;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.224 g; fehérje 9.216 g; hozzáadott cukor 0.034 g; só 1.32675 g; szénhidrát 26.746 g; telített zsírsav 2.523 g; zsír 8.76 g; energia 223.622 kcal; energia 934.801 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Poharas joghurt (7;) 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;	Gépsonka (1;6;7;9;10;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.57 g; só 0.80625 g; szénhidrát 25.03 g; telített zsírsav 0.636 g; zsír 2.32 g; energia 160.03 kcal; energia 668.976 kJ; koleszterin 17 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