

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)

2025.02.24 - 2025.03.02

Étkezés / Menü	Hétfő 02.24	Kedd 02.25	Szerda 02.26	Csütörtök 02.27	Péntek 02.28
tízórai / HCM	Tea teafűből, natúr Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 705.3 kJ, 168.9 kcal; FH: 7.8 g; SZH: 26 g; ZS: 3.7 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.9 g;	Tea teafűből, natúr Poharas joghurt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 929.2 kJ, 222.3 kcal; FH: 13.2 g; SZH: 32.3 g; ZS: 3.8 g; TZS: 2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 12.2 g;	Tea teafűből, 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 teafűből, natúr Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 758.4 kJ, 181.3 kcal; FH: 8.4 g; SZH: 28.8 g; ZS: 3.4 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 1 g; CK: 1.3 g;	Tea teafűből, natúr Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 733.1 kJ, 181.9 kcal; FH: 7.4 g; SZH: 25.7 g; ZS: 5.3 g; TZS: 2 g; SÓ: 1 g; CK: 0.5 g;
ebéd / HCM	Sertésraguleves (9;10;12;) Tejfőlös-zöldséges tészta (1;3;7;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) EN: 3131.6 kJ, 749.5 kcal; FH: 32.3 g; SZH: 76.2 g; ZS: 34.5 g; TZS: 11.2 g; SÓ: 2.6 g; CK: 3.8 g;	Zöldségleves (1;9;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1806 kJ, 433 kcal; FH: 21.3 g; SZH: 49.3 g; ZS: 16.9 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 2.2 g; CK: 4.1 g;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Alma Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) EN: 2165.5 kJ, 519.7 kcal; FH: 21.6 g; SZH: 55.7 g; ZS: 22.8 g; TZS: 5.5 g; SÓ: 2 g; CK: 18.9 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12;) Főtt virsli Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2129.5 kJ, 510.8 kcal; FH: 17.7 g; SZH: 58 g; ZS: 22.7 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 2.5 g; CK: 2 g;	Magyaros karfiolleves (1;10;12;) Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) EN: 1390 kJ, 333.4 kcal; FH: 17.9 g; SZH: 35.5 g; ZS: 12.6 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 2 g; CK: 2.8 g;
uzsonna / HCM	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 685.8 kJ, 164 kcal; FH: 9.8 g; SZH: 25.6 g; ZS: 2.4 g; TZS: 0.7 g; SÓ: 0.8 g; CK: 0.5 g;	Csemege kolbász (6;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek EN: 846.2 kJ, 202.3 kcal; FH: 8.1 g; SZH: 25.8 g; ZS: 7.2 g; TZS: 1.8 g; SÓ: 0.6 g;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) EN: 736.3 kJ, 176.1 kcal; FH: 7.4 g; SZH: 26.3 g; ZS: 4.5 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 0.6 g; CK: 1.1 g;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 698.4 kJ, 167.3 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 25.3 g; ZS: 3.9 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0 g;	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 848.9 kJ, 203.1 kcal; FH: 10.6 g; SZH: 25.3 g; ZS: 6.5 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 1.1 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek