

Étlap (allergén, élettani érték)

- Fekete István Általános Iskola (Iskola)

Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
tízórai / A	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.956 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.1535 g; szénhidrát 47.3 g; telített zsírsav 2.9083 g; zsír 7.197 g; energia 303.181 kcal; energia 1267.56 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.2645 g; fehérje 9.07962 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.93076 g; szénhidrát 41.9404 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 6.51086 g; energia 264.599 kcal; energia 1106.03 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890757 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22578 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.72485 g; fehérje 6.4101 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.93819 g; szénhidrát 33.9116 g; telített zsírsav 5.2637 g; zsír 8.6561 g; energia 240.261 kcal; energia 1004.3 kJ; koleszterin 28.8 mg;	
ebéd / B	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.015 g; fehérje 21.857 g; hozzáadott cukor 1.217 g; só 1.911 g; szénhidrát 53.514 g; telített zsírsav 10.013 g; zsír 33.351 g; energia 593.277 kcal; energia 2479.9 kJ; koleszterin 63.06 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Tököfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.997 g; fehérje 25.832 g; hozzáadott cukor 2.105 g; só 2.592 g; szénhidrát 63.713 g; telített zsírsav 10.988 g; zsír 39.092 g; energia 715.622 kcal; energia 2991.32 kJ; koleszterin 69.183 mg;	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 5.768 g; fehérje 21.814 g; só 1.64475 g; szénhidrát 77.927 g; telített zsírsav 4.0165 g; zsír 16.469 g; energia 550.45 kcal; energia 2299.84 kJ; koleszterin 52.425 mg;	Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 12.052 g; fehérje 22.288 g; hozzáadott cukor 6.494 g; só 2.82278 g; szénhidrát 90.728 g; telített zsírsav 7.237 g; zsír 22.505 g; energia 661.746 kcal; energia 2764.24 kJ; koleszterin 34.74 mg;	
uzsonna / A	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.97 g; só 1.5575 g; szénhidrát 31.15 g; telített zsírsav 3.9932 g; zsír 9.43 g; energia 255.52 kcal; energia 1068.59 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 8.22 g; só 1.3891 g; szénhidrát 29.26 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.89 g; energia 221.993 kcal; energia 927.906 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.24 g; só 0.807315 g; szénhidrát 30.32 g; telített zsírsav 2.7803 g; zsír 10.885 g; energia 260.047 kcal; energia 1087.51 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 14.14 g; só 1.516 g; szénhidrát 31.78 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.3 g; energia 289.633 kcal; energia 1212.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek

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)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
tízórai / HCM	Tea teafűből, 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 teafűből, natúr Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.2065 g; fehérje 8.12362 g; só 1.31451 g; szénhidrát 26.0854 g; telített zsírsav 3.06339 g; zsír 6.78486 g; energia 198.84 kcal; energia 831.204 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Tea teafűből, natúr Sonka csirkemell sült Kométa M 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 160.02 kcal; energia 668.976 kJ; koleszterin 17 mg;	Tea teafűből, natúr Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.83 g; só 0.84175 g; szénhidrát 26.096 g; telített zsírsav 3.6128 g; zsír 6.16 g; energia 183.65 kcal; energia 767.716 kJ; koleszterin 19.2 mg;	
ebéd / HCM	Zöldséges reszeltésztaleves (1;3;9;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 11.925 g; fehérje 27.179 g; só 3.6365 g; szénhidrát 64.002 g; telített zsírsav 12.05 g; zsír 41.895 g; energia 746.2 kcal; energia 3119.22 kJ; koleszterin 81.445 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; élelmi rost 10.62 g; fehérje 21.23 g; só 2.8925 g; szénhidrát 60.229 g; telített zsírsav 5.985 g; zsír 22.527 g; energia 532.773 kcal; energia 2227.07 kJ; koleszterin 60.4 mg;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Sós burgonya (12;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;) Mandarin élelmi rost 5.622 g; fehérje 20.557 g; só 2.2496 g; szénhidrát 44.242 g; telített zsírsav 5.116 g; zsír 19.699 g; energia 442.521 kcal; energia 1849.7 kJ; koleszterin 58.934 mg;	Fahéjas almaleves diab. (1;3;5;6;7;8;10;12;) Bazsalikomos-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) élelmi rost 4.814 g; fehérje 17.815 g; só 1.562 g; szénhidrát 51.584 g; telített zsírsav 3.01 g; zsír 12.7 g; energia 394.952 kcal; energia 1650.88 kJ; koleszterin 43.067 mg;	
uzsonna / HCM	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.286 g; fehérje 10.02 g; só 1.41525 g; szénhidrát 25.38 g; telített zsírsav 3.9492 g; zsír 9.23 g; energia 225.732 kcal; energia 943.614 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Pritamin paprika cukor 0.04 g; élelmi rost 3.52 g; fehérje 7.848 g; só 0.89825 g; szénhidrát 26.456 g; telített zsírsav 1.2354 g; zsír 3.96 g; energia 173.472 kcal; energia 724.22 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Csemege kolbász (6;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 3.494 g; fehérje 8.11 g; só 0.585665 g; szénhidrát 25.55 g; telített zsírsav 1.8 g; zsír 7.245 g; energia 203.418 kcal; energia 850.8 kJ;	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;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Fekete István Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes (Iskola)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
tízórai / LM	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 11.876 g; só 1.0782 g; szénhidrát 37.3 g; telített zsírsav 6.62432 g; zsír 12.378 g; energia 312.688 kcal; energia 1306.67 kJ; koleszterin 40.4 mg;	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.957 g; fehérje 8.578 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1265 g; szénhidrát 38.616 g; telített zsírsav 1.39 g; zsír 3.657 g; energia 222.682 kcal; energia 930.875 kJ; koleszterin 3.3 mg;	Tej laktózmentes (7;) Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 15.996 g; só 1.2985 g; szénhidrát 37.06 g; telített zsírsav 4.021 g; zsír 7.398 g; energia 283.248 kcal; energia 1183.63 kJ; koleszterin 39 mg;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.296 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1085 g; szénhidrát 37.767 g; telített zsírsav 0.186 g; zsír 1.104 g; energia 187.175 kcal; energia 782.457 kJ;	
ebéd / LM	Zöldséges reszeltésztaleves (1;3;9;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Alma élelmi rost 14.685 g; fehérje 27.659 g; só 3.6482 g; szénhidrát 72.402 g; telített zsírsav 12.05 g; zsír 42.375 g; energia 787.948 kcal; energia 3293.72 kJ; koleszterin 81.445 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; élelmi rost 10.62 g; fehérje 21.23 g; só 2.8925 g; szénhidrát 60.229 g; telített zsírsav 5.985 g; zsír 22.527 g; energia 532.773 kcal; energia 2227.07 kJ; koleszterin 60.4 mg;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Mandarin élelmi rost 6.087 g; fehérje 20.857 g; só 2.9496 g; szénhidrát 45.542 g; telített zsírsav 5.116 g; zsír 19.749 g; energia 449.406 kcal; energia 1878.47 kJ; koleszterin 58.934 mg;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12;) Bazsalikomoz-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 6.028 g; fehérje 18.773 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.39778 g; szénhidrát 67.686 g; telített zsírsav 5.046 g; zsír 16.799 g; energia 502.276 kcal; energia 2099.51 kJ; koleszterin 55.308 mg;	
uzsonna / LM	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.65 g; só 0.70739 g; szénhidrát 31.75 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.67 g; energia 235.992 kcal; energia 985.452 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Pritamin paprika cukor 0.04 g; élelmi rost 2.056 g; fehérje 7.874 g; só 1.1655 g; szénhidrát 32.286 g; telített zsírsav 1.2204 g; zsír 3.438 g; energia 192.3 kcal; energia 802.869 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.1 g; élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.7 g; só 1.0146 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.1 g; zsír 5.94 g; energia 212.758 kcal; energia 887.204 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.126 g; só 0.959 g; szénhidrát 30.96 g; telített zsírsav 1.068 g; zsír 3.978 g; energia 197.085 kcal; energia 823.813 kJ; koleszterin 135 mg;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Fekete István Általános Iskola -

- SHM - Sertéshúsmentes (Iskola)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
tízórai / SHM	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.956 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.1535 g; szénhidrát 47.3 g; telített zsírsav 2.9083 g; zsír 7.197 g; energia 303.181 kcal; energia 1267.56 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.2645 g; fehérje 9.07962 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.93076 g; szénhidrát 41.9404 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 6.51086 g; energia 264.599 kcal; energia 1106.03 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890757 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22578 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.72485 g; fehérje 6.4101 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.93819 g; szénhidrát 33.9116 g; telített zsírsav 5.2637 g; zsír 8.6561 g; energia 240.261 kcal; energia 1004.3 kJ; koleszterin 28.8 mg;	
ebéd / SHM	Csontleves (1;6;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.151 g; fehérje 23.751 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 1.99 g; szénhidrát 50.021 g; telített zsírsav 4.82 g; zsír 19.82 g; energia 464.356 kcal; energia 1941.01 kJ; koleszterin 67.02 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Fokhagymás sült csirkemell (1;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) élelmi rost 6.909 g; fehérje 24.987 g; hozzáadott cukor 1.798 g; só 1.932 g; szénhidrát 43.719 g; telített zsírsav 3.808 g; zsír 17.762 g; energia 438.749 kcal; energia 1833.93 kJ; koleszterin 55.725 mg;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) élelmi rost 5.768 g; fehérje 21.814 g; só 1.64475 g; szénhidrát 77.927 g; telített zsírsav 4.0165 g; zsír 16.469 g; energia 550.45 kcal; energia 2299.84 kJ; koleszterin 52.425 mg;	Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) élelmi rost 10.092 g; fehérje 20 g; hozzáadott cukor 6.494 g; só 2.05478 g; szénhidrát 69.904 g; telített zsírsav 3.658 g; zsír 13.129 g; energia 484.066 kcal; energia 2021.54 kJ; koleszterin 37.38 mg;	
uzsonna / SHM	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 9.59 g; só 0.73289 g; szénhidrát 32.53 g; telített zsírsav 1.844 g; zsír 7.69 g; energia 240.04 kcal; energia 1002.82 kJ;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 8.5 g; só 1.3146 g; szénhidrát 29.98 g; telített zsírsav 1.2581 g; zsír 4.47 g; energia 195.079 kcal; energia 815.43 kJ; koleszterin 13 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.82 g; só 1.2325 g; szénhidrát 31.16 g; telített zsírsav 1.3131 g; zsír 5.16 g; energia 211.353 kcal; energia 883.512 kJ; koleszterin 13 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 14.32 g; só 1.0165 g; szénhidrát 30.34 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.78 g; energia 288.895 kcal; energia 1209.68 kJ; koleszterin 270.2 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

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Fekete István Általános Iskola -

LM - Laktózmentes (Iskola)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
tízórai / LM	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 11.876 g; só 1.0782 g; szénhidrát 37.3 g; telített zsírsav 6.62432 g; zsír 12.378 g; energia 312.688 kcal; energia 1306.67 kJ; koleszterin 40.4 mg;	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.957 g; fehérje 8.578 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1265 g; szénhidrát 38.616 g; telített zsírsav 1.39 g; zsír 3.657 g; energia 222.682 kcal; energia 930.875 kJ; koleszterin 3.3 mg;	Tej laktózmentes (7;) Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 15.996 g; só 1.2985 g; szénhidrát 37.06 g; telített zsírsav 4.021 g; zsír 7.398 g; energia 283.248 kcal; energia 1183.63 kJ; koleszterin 39 mg;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.296 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1085 g; szénhidrát 37.767 g; telített zsírsav 0.186 g; zsír 1.104 g; energia 187.175 kcal; energia 782.457 kJ;	
ebéd / LM	Zöldséges reszeltészta leves (1;3;9;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Alma élelmi rost 14.685 g; fehérje 27.659 g; só 3.6482 g; szénhidrát 72.402 g; telített zsírsav 12.05 g; zsír 42.375 g; energia 787.948 kcal; energia 3293.72 kJ; koleszterin 81.445 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; élelmi rost 10.62 g; fehérje 21.23 g; só 2.8925 g; szénhidrát 60.229 g; telített zsírsav 5.985 g; zsír 22.527 g; energia 532.773 kcal; energia 2227.07 kJ; koleszterin 60.4 mg;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Natúr sertészszelet (1;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Mandarin élelmi rost 6.087 g; fehérje 20.857 g; só 2.9496 g; szénhidrát 45.542 g; telített zsírsav 5.116 g; zsír 19.749 g; energia 449.406 kcal; energia 1878.47 kJ; koleszterin 58.934 mg;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFŐLLEL (1;7;10;12;) Bazsalikomos-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 6.028 g; fehérje 18.773 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.39778 g; szénhidrát 67.686 g; telített zsírsav 5.046 g; zsír 16.799 g; energia 502.276 kcal; energia 2099.51 kJ; koleszterin 55.308 mg;	
uzsonna / LM	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.65 g; só 0.70739 g; szénhidrát 31.75 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.67 g; energia 235.992 kcal; energia 985.452 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Pritamin paprika cukor 0.04 g; élelmi rost 2.056 g; fehérje 7.874 g; só 1.1655 g; szénhidrát 32.286 g; telített zsírsav 1.2204 g; zsír 3.438 g; energia 192.3 kcal; energia 802.869 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.1 g; élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.7 g; só 1.0146 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.1 g; zsír 5.94 g; energia 212.758 kcal; energia 887.204 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.126 g; só 0.959 g; szénhidrát 30.96 g; telített zsírsav 1.068 g; zsír 3.978 g; energia 197.085 kcal; energia 823.813 kJ; koleszterin 135 mg;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Fekete István Általános Iskola -

- SHM - Sertéshúsmentes (Iskola)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
ebéd / SHM	<p>Csontleves (1;6;9;10;12;)</p> <p>Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;)</p> <p>Bulgur (1;)</p> <p>élelmi rost 9.151 g; fehérje 23.751 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 1.99 g; szénhidrát 50.021 g; telített zsírsav 4.82 g; zsír 19.82 g; energia 464.356 kcal; energia 1941.01 kJ; koleszterin 67.02 mg;</p>	<p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Fokhagymás sült csirkemell (1;12;)</p> <p>Tököfőzelék (1;7;12;)</p> <p>élelmi rost 6.909 g; fehérje 24.987 g; hozzáadott cukor 1.798 g; só 1.932 g; szénhidrát 43.719 g; telített zsírsav 3.808 g; zsír 17.762 g; energia 438.749 kcal; energia 1833.93 kJ; koleszterin 55.725 mg;</p>	<p>FokhagymakréMLEves (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Zsemle kocka (1;6;7;)</p> <p>Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)</p> <p>élelmi rost 5.768 g; fehérje 21.814 g; só 1.64475 g; szénhidrát 77.927 g; telített zsírsav 4.0165 g; zsír 16.469 g; energia 550.45 kcal; energia 2299.84 kJ; koleszterin 52.425 mg;</p>	<p>Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;)</p> <p>Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;)</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)</p> <p>élelmi rost 10.092 g; fehérje 20 g; hozzáadott cukor 6.494 g; só 2.05478 g; szénhidrát 69.904 g; telített zsírsav 3.658 g; zsír 13.129 g; energia 484.066 kcal; energia 2021.54 kJ; koleszterin 37.38 mg;</p>	

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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek