

# 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)

2024.11.25 - 2024.12.01

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
<b>tízórai / LM</b>	Tea (12;) Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.02 g; ételmi rost 3.72 g; fehérje 8.276 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1555 g; szénhidrát 37.441 g; telített zsírsav 1.96 g; zsír 5.484 g; energia 233.553 kcal; energia 948.905 kJ; koleszterin 0 mg;	Tej laktózmentes (7;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Vizes zsemle (1;) ételmi rost 1.636 g; fehérje 12.196 g; só 1.0766 g; szénhidrát 39.89 g; telített zsírsav 4.225 g; zsír 12.098 g; energia 321.828 kcal; energia 1344.87 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) ételmi rost 3.72 g; fehérje 9.466 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.70089 g; szénhidrát 38.711 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.654 g; energia 263.553 kcal; energia 1100.66 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) ételmi rost 1.636 g; fehérje 11.476 g; só 1.076 g; szénhidrát 36.98 g; telített zsírsav 3.535 g; zsír 5.978 g; energia 251.928 kcal; energia 1052.67 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) ételmi rost 3.72 g; fehérje 6.076 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1005 g; szénhidrát 37.241 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.084 g; energia 184.353 kcal; energia 770.657 kJ;
<b>ebéd / LM</b>	Sertésraguleves (9;10;12;)  Teffölös-zöldséges tészta (1;3;7;9;10;12;)  ételmi rost 10.892 g; fehérje 27.097 g; só 2.173 g; szénhidrát 76.766 g; telített zsírsav 7.616 g; zsír 28.953 g; energia 681.997 kcal; energia 2850.75 kJ; koleszterin 51 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;)  Főtt virsli  Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Banán ételmi rost 10.581 g; fehérje 23.269 g; só 2.7975 g; szénhidrát 86.018 g; telített zsírsav 3.798 g; zsír 20.038 g; energia 622.939 kcal; energia 2603.95 kJ; koleszterin 106.8 mg;	Rántott leves zsemlekecska nélkül (1;10;12;) Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;8;10;12;) Bulgur (1;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) ételmi rost 5.23 g; fehérje 20.978 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.70278 g; szénhidrát 38.554 g; telített zsírsav 4.712 g; zsír 21.979 g; energia 432.698 kcal; energia 1808.7 kJ; koleszterin 64.145 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;)  Sertéssült  Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; ételmi rost 15.347 g; fehérje 40.6 g; só 3.0255 g; szénhidrát 72.551 g; telített zsírsav 5.271 g; zsír 22.765 g; energia 663.763 kcal; energia 2774.5 kJ; koleszterin 70.525 mg;	Fahéjas szilvaleves laktózmentes tejjel (1;7;8;10;12;) Natúr halfilé (1;4;)  Párolt rizs (diab.) (12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) ételmi rost 3.257 g; fehérje 21.491 g; hozzáadott cukor 16.983 g; só 2.856 g; szénhidrát 68.273 g; telített zsírsav 4.94 g; zsír 21.427 g; energia 559.807 kcal; energia 2339.99 kJ; koleszterin 68.329 mg;
<b>uzsonna / LM</b>	Laktózmentes natúr vajkrém (7;)  Vizes zsemle (1;) Jégcsapretek ételmi rost 1.636 g; fehérje 5.696 g; só 0.8612 g; szénhidrát 31.626 g; telített zsírsav 3.23032 g; zsír 6.798 g; energia 211.11 kcal; energia 882.469 kJ; koleszterin 18.4 mg;	Sonka csirkemell sült Kométa M  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) ételmi rost 4.26 g; fehérje 10.72 g; só 0.955 g; szénhidrát 31.14 g; telített zsírsav 0.68 g; zsír 2.54 g; energia 192.16 kcal; energia 803.78 kJ; koleszterin 17 mg;	Kométa olasz felvágott  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Kígyóuborka (12;) cukor 0.1 g; ételmi rost 1.822 g; fehérje 7.676 g; só 1.17 g; szénhidrát 31.52 g; telített zsírsav 2.055 g; zsír 5.198 g; energia 204.28 kcal; energia 851.697 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika ételmi rost 4.351 g; fehérje 8.802 g; só 1.1281 g; szénhidrát 31.915 g; telített zsírsav 1.39 g; zsír 3.713 g; energia 196.687 kcal; energia 822.222 kJ; koleszterin 3.3 mg;	natúr joghurt laktózmentes (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Alma ételmi rost 4.396 g; fehérje 5.556 g; só 0.8627 g; szénhidrát 39.18 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.858 g; energia 189.276 kcal; energia 791.166 kJ; koleszterin 0 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 - 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)

2024.11.25 - 2024.12.01

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
<b>tízórai / LM</b>	Tea (12;) Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.02 g; ételmi rost 3.72 g; fehérje 8.276 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1555 g; szénhidrát 37.441 g; telített zsírsav 1.96 g; zsír 5.484 g; energia 233.553 kcal; energia 948.905 kJ; koleszterin 0 mg;	Tej laktózmentes (7;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Vizes zsemle (1;) ételmi rost 1.636 g; fehérje 12.196 g; só 1.0766 g; szénhidrát 39.89 g; telített zsírsav 4.225 g; zsír 12.098 g; energia 321.828 kcal; energia 1344.87 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) ételmi rost 3.72 g; fehérje 9.466 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.70089 g; szénhidrát 38.711 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.654 g; energia 263.553 kcal; energia 1100.66 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) ételmi rost 1.636 g; fehérje 11.476 g; só 1.076 g; szénhidrát 36.98 g; telített zsírsav 3.535 g; zsír 5.978 g; energia 251.928 kcal; energia 1052.67 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) ételmi rost 3.72 g; fehérje 6.076 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1005 g; szénhidrát 37.241 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.084 g; energia 184.353 kcal; energia 770.657 kJ;
<b>ebéd / LM</b>	Sertésraguleves (9;10;12;)  Tejfőlös-zöldséges tészta (1;3;7;9;10;12;)  ételmi rost 10.892 g; fehérje 27.097 g; só 2.173 g; szénhidrát 76.766 g; telített zsírsav 7.616 g; zsír 28.953 g; energia 681.997 kcal; energia 2850.75 kJ; koleszterin 51 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;)  Főtt virsli  Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Banán ételmi rost 10.581 g; fehérje 23.269 g; só 2.7975 g; szénhidrát 86.018 g; telített zsírsav 3.798 g; zsír 20.038 g; energia 622.939 kcal; energia 2603.95 kJ; koleszterin 106.8 mg;	Rántott leves zsemlekecska nélkül (1;10;12;) Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;8;10;12;) Bulgur (1;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) ételmi rost 5.23 g; fehérje 20.978 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.70278 g; szénhidrát 38.554 g; telített zsírsav 4.712 g; zsír 21.979 g; energia 432.698 kcal; energia 1808.7 kJ; koleszterin 64.145 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;)  Sertéssült  Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; ételmi rost 15.347 g; fehérje 40.6 g; só 3.0255 g; szénhidrát 72.551 g; telített zsírsav 5.271 g; zsír 22.765 g; energia 663.763 kcal; energia 2774.5 kJ; koleszterin 70.525 mg;	Fahéjas szilvaleves laktózmentes tejföllel (1;7;8;10;12;) Natúr halfilé (1;4;)  Párolt rizs (diab.) (12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) ételmi rost 3.257 g; fehérje 21.491 g; hozzáadott cukor 16.983 g; só 2.856 g; szénhidrát 68.273 g; telített zsírsav 4.94 g; zsír 21.427 g; energia 559.807 kcal; energia 2339.99 kJ; koleszterin 68.329 mg;
<b>uzsonna / LM</b>	Laktózmentes natúr vajkrém (7;)  Vizes zsemle (1;) Jégcsapretek ételmi rost 1.636 g; fehérje 5.696 g; só 0.8612 g; szénhidrát 31.626 g; telített zsírsav 3.23032 g; zsír 6.798 g; energia 211.11 kcal; energia 882.469 kJ; koleszterin 18.4 mg;	Sonka csirkemell sült Kométa M  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) ételmi rost 4.26 g; fehérje 10.72 g; só 0.955 g; szénhidrát 31.14 g; telített zsírsav 0.68 g; zsír 2.54 g; energia 192.16 kcal; energia 803.78 kJ; koleszterin 17 mg;	Kométa olasz felvágott  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Kígyóuborka (12;) cukor 0.1 g; ételmi rost 1.822 g; fehérje 7.676 g; só 1.17 g; szénhidrát 31.52 g; telített zsírsav 2.055 g; zsír 5.198 g; energia 204.28 kcal; energia 851.697 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika ételmi rost 4.351 g; fehérje 8.802 g; só 1.1281 g; szénhidrát 31.915 g; telített zsírsav 1.39 g; zsír 3.713 g; energia 196.687 kcal; energia 822.222 kJ; koleszterin 3.3 mg;	natúr joghurt laktózmentes (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Alma ételmi rost 4.396 g; fehérje 5.556 g; só 0.8627 g; szénhidrát 39.18 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.858 g; energia 189.276 kcal; energia 791.166 kJ; koleszterin 0 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, szulfitek; 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 -

- HCM - Hozzáadott cukormentes (Iskola)

2024.11.25 - 2024.12.01

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
<b>tízórai / HCM</b>	Tea teafüvből, natúr Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 0.02 g; élelmi rost 3.1 g; fehérje 7.25 g; só 1.03875 g; szénhidrát 25.15 g; telített zsírsav 1.93 g; zsír 5.3 g; energia 177.9 kcal; energia 716.268 kJ; koleszterin 0 mg;	Tea teafüvből, natúr Karfioles 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 198.6 kcal; energia 830.22 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 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 Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;)  élelmi rost 3.286 g; fehérje 10.79 g; só 1.07525 g; szénhidrát 25.61 g; telített zsírsav 3.7222 g; zsír 6.54 g; energia 205.426 kcal; energia 858.732 kJ; koleszterin 20 mg;
<b>ebéd / HCM</b>	Sertésraguleves (9;10;12;)  Tejfőlös-zöldséges tészta (1;3;7;9;10;12;) Reszelt sajt (7;)  élelmi rost 10.892 g; fehérje 32.637 g; só 2.658 g; szénhidrát 77.086 g; telített zsírsav 11.1882 g; zsír 34.573 g; energia 756.371 kcal; energia 3161.63 kJ; koleszterin 71 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;)  Főtt virsli  Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 8.181 g; fehérje 21.709 g; só 2.7315 g; szénhidrát 56.978 g; telített zsírsav 3.798 g; zsír 19.918 g; energia 496.975 kcal; energia 2077.43 kJ; koleszterin 106.8 mg;	Rántott leves zsemlecocka nélkül (1;10;12;) Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;8;10;12;) Bulgur (1;)  Alma  élelmi rost 6.725 g; fehérje 20.802 g; só 2.0997 g; szénhidrát 39.999 g; telített zsírsav 4.712 g; zsír 22.409 g; energia 442.701 kcal; energia 1850.5 kJ; koleszterin 64.145 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;)  Sertéssült  Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 0.038 g; élelmi rost 15.347 g; fehérje 40.6 g; só 3.0255 g; szénhidrát 72.551 g; telített zsírsav 5.271 g; zsír 22.765 g; energia 663.763 kcal; energia 2774.5 kJ; koleszterin 70.525 mg;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Natúr halfilé (1;4;)  Párolt rizs (diab.) (12;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 2.96 g; fehérje 21.187 g; só 2.836 g; szénhidrát 55.779 g; telített zsírsav 3.518 g; zsír 18.42 g; energia 481.797 kcal; energia 2013.94 kJ; koleszterin 62.304 mg;
<b>uzsonna / HCM</b>	Magyaros vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek  élelmi rost 3.1 g; fehérje 5.77 g; só 0.5945 g; szénhidrát 25.876 g; telített zsírsav 4.0224 g; zsír 8.92 g; energia 207.482 kcal; energia 867.34 kJ; koleszterin 23 mg;	Diákcsemege (6;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 3.64 g; fehérje 8.955 g; só 1.25325 g; szénhidrát 26.115 g; telített zsírsav 2.8153 g; zsír 7.855 g; energia 212.95 kcal; energia 890.615 kJ; koleszterin 22.5 mg;	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;)  cukor 0.1 g; élelmi rost 3.286 g; fehérje 7.65 g; só 0.90275 g; szénhidrát 25.69 g; telített zsírsav 2.07 g; zsír 5.72 g; energia 185.452 kcal; energia 773.048 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 3.6005 g; fehérje 8.36362 g; só 1.31611 g; szénhidrát 26.6854 g; telített zsírsav 3.06339 g; zsír 6.84486 g; energia 202.758 kcal; energia 847.584 kJ; koleszterin 11.9064 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;

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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek