

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)

2025.09.01 - 2025.09.07

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
tízórai / HCM	Tea teafüvből, natúr Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 716.3 kJ, 177.9 kcal; FH: 7.3 g; SZH: 25.2 g; ZS: 5.3 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 1 g; CK: 0 g;	Tea teafüvből, natúr Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 870.5 kJ, 208.3 kcal; FH: 5.7 g; SZH: 25.6 g; ZS: 8.9 g; TZS: 4 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.6 g;	Tea teafüvből, natúr Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 707.9 kJ, 168.8 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 27.5 g; ZS: 3 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.9 g; CK: 1.1 g;	Tea teafüvből, 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 teafüvből, natúr Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 952.3 kJ, 227.8 kcal; FH: 13.1 g; SZH: 25.3 g; ZS: 8.1 g; TZS: 2 g; SÓ: 0.8 g;
ebéd / HCM	Sertésraguleves (9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) EN: 2183 kJ, 522.7 kcal; FH: 21.4 g; SZH: 44.6 g; ZS: 28.3 g; TZS: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CK: 3.4 g;	Eresztett tojás leves (1;3;12;) Natúr sertésszelet (1;) Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2376.8 kJ, 570.9 kcal; FH: 26.7 g; SZH: 51.1 g; ZS: 28.6 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 2.4 g; CK: 1 g;	Zöldborsóleves (1;10;12;) Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) Alma EN: 1845.8 kJ, 442.9 kcal; FH: 24.9 g; SZH: 54.9 g; ZS: 13.7 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 2.1 g; CK: 24.2 g;	Zöldséges reszelttészta leves (1;3;9;12;) Köményes sertéssült (1;10;) Paradicsomos káposzta diab. (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2628.7 kJ, 631.6 kcal; FH: 31.6 g; SZH: 61.7 g; ZS: 28.2 g; TZS: 5.1 g; SÓ: 2.4 g; CK: 8.5 g;	Gombaleves diab. LM (1;7;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 1822.4 kJ, 437.9 kcal; FH: 23.9 g; SZH: 42.3 g; ZS: 18.8 g; TZS: 2.9 g; SÓ: 3.2 g; CK: 0.8 g;
uzsonna / HCM	Sajtszelet (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 865.7 kJ, 207.1 kcal; FH: 10.8 g; SZH: 25.9 g; ZS: 6.6 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.8 g;	Tauris gépsonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 610.4 kJ, 145.9 kcal; FH: 8 g; SZH: 25.2 g; ZS: 1.5 g; TZS: 0.4 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0 g;	Poharas joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% 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;	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 872.9 kJ, 209.7 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 25.6 g; ZS: 8 g; TZS: 3 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.3 g;	Kockasajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 757.5 kJ, 181.1 kcal; FH: 7.5 g; SZH: 27.3 g; ZS: 4.5 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 0.7 g; CK: 1.2 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek