

Étlap (allergén, élettani érték) (Fekete István Általános Iskola) (Iskola)

2021.10.11 - 2021.10.17

Étkezés / Menü	Hétfő 10.11	Kedd 10.12	Szerda 10.13	Csütörtök 10.14	Péntek 10.15
tízórai / A	Forralt tej (7.) Vajkrém ízesített (7.) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;)	Tejleskávé (1;5;7;) Kifli tejles kiőrésű (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12.) Reszelt sajt (7.) Delma margarin (7.) Burgonyás kenyér (1;6;7;)	Forralt tej (7.) Foszlós kalács (1;3;6;7;)	Gyümölcs tea (12.) Körözött (7;8;10;12;) Tejles kiőrésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika
ebéd / B	Hüsgaluskaleves (1;3;6;7;9;10;12;)	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;)	Paradicsomleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)	Magyaros burgonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;)	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)
	Gránátos kocka (1;3;10;12;)	Rakott karfiol (1;7;9;10;12;)	Zöldféreg csirkecomb ragu (1;9;10;12;)	Főtt tojás (3;)	Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)
	Csemege uborka (10;12;)	Tejles kiőrésű kenyér (1;6;)	Bulgur (1;)	Sólet (1;3;7;9;10;12;)	Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;)
	élelmi rost 9,714 g; fehérje 20,43 g; só 3,695 g; szénhidrát 95,792 g; telített zsírsav 3,941 g; zsír 21,624 g; energia 665,449 kcal; energia 2781,55 kJ; koleszterin 46,02 mg.	élelmi rost 6,81887 g; fehérje 19,293 g; só 2,04197 g; szénhidrát 52,2001 g; telített zsírsav 12,0132 g; zsír 33,1677 g; energia 567,863 kcal; energia 2457,24 kJ; koleszterin 73,998 mg.	élelmi rost 17,476 g; fehérje 28,293 g; hozzáadott cukor 16,783 g; só 3,0015 g; szénhidrát 118,707 g; telített zsírsav 2,692 g; zsír 19,904 g; energia 756,294 kcal; energia 3161,32 kJ; koleszterin 44,1 mg.	élelmi rost 28,0737 g; fehérje 35,633 g; só 2,78394 g; szénhidrát 111,551 g; telített zsírsav 3,7454 g; zsír 19,1054 g; energia 765,488 kcal; energia 3199,74 kJ; koleszterin 284,19 mg.	élelmi rost 4,439 g; fehérje 26,113 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 2,988 g; szénhidrát 102,638 g; telített zsírsav 8,562 g; zsír 40,538 g; energia 887,045 kcal; energia 3707,83 kJ; koleszterin 110,622 mg.
uzsonna / A	Harcspástétóm zöldfűszeres 130g (4;9;) Zsemle (1;6;) Lilahagyma (12;)	Szezámos sajtkrém (1;6;7;10;11;12;)	Sertéspárizsi KOMÉTA	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;)	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;)
	élelmi rost 2,125 g; fehérje 4,94 g; só 0,846 g; szénhidrát 30,16 g; telített zsírsav 0,125 g; zsír 0,37 g; energia 144,516 kcal; energia 604,078 kJ;	élelmi rost 7,22274 g; fehérje 9,493 g; só 1,05354 g; szénhidrát 30,2772 g; telített zsírsav 2,5554 g; zsír 6,3564 g; energia 217,318 kcal; energia 908,376 kJ; koleszterin 11,456 mg.	élelmi rost 0,02 g; élelmi rost 5,72485 g; fehérje 7,7001 g; só 1,11019 g; szénhidrát 24,5156 g; telített zsírsav 2,8028 g; zsír 8,6741 g; energia 207,685 kcal; energia 840,713 kJ; koleszterin 0,2 mg.	élelmi rost 3,597 g; fehérje 6,428 g; só 1,80715 g; szénhidrát 33,251 g; telített zsírsav 0,9062 g; zsír 6,267 g; energia 216,174 kcal; energia 903,613 kJ; koleszterin 5,712 mg.	élelmi rost 0,6325 g; fehérje 2,11325 g; hozzáadott cukor 17,4825 g; só 0,306891 g; szénhidrát 28,5222 g; telített zsírsav 2,41475 g; zsír 9,09315 g; energia 205,36 kcal; energia 858,396 kJ; koleszterin 11,3447 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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek

Prizma-Junior Közétkeztetési Zrt.
1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78
Telefon: Fax:
E-mail:

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

Étlap

diétás
2021.10.11 - 2021.10.17



Készült: 2021.10.08 8:08
Készítette: Haks pacherné Manyi

Fekete István Általános Iskola

- Sertéshúsmentes - 2014 - "SHM"

ebéd

Hétfő

10.11

Zabgaluska leves
Gránátos kocka
Csemege uborka

Kedd

10.12

Alföldi leves
Szárzabbab főzelék
Sonka ropogós

Szerda

10.13

Paradicsomleves
Fűszeres sült csirkemellfilé
Párolt rizs

Csütörtök

10.14

Magyaros burgonyaleves
Sólet
Főtt tojás

Péntek

10.15

Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL
Olaszos sült csirkemell
Pírtott burgonya



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (nyaradi@nyaradi.com)

Prizma-Junior Közétkeztetési Zrt.
1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78
Telefon: Fax:
E-mail:

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

Étlap

diétás
2021.10.11 - 2021.10.17



Készült: 2021.10.08 8:08
Készítette: Hakspacherné Manyi

Fekete István Általános Iskola

- Sertéshúsmentes - 2013. "SHM"

ebéd

Hétfő

10.11

Zabgaluska leves
Gránátos kocka
Csemege uborka

Kedd

10.12

Alföldi leves
Szárzabb főzelék
Sonka ropogós

Szerda

10.13

Paradicsomleves
Fűszeres sült csirkemellfilé
Párolt rizs

Csütörtök

10.14

Magyaros burgonyaleves
Sólet
Főtt tojás

Péntek

10.15

Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL
Olaszos sült csirkemell
Pírtott burgonya



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (nyaradi@nyaradi.com)