

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

2025.09.01 - 2025.09.07

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1101.1 kJ, 263.4 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 38.2 g; ZS: 8.2 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1410.6 kJ, 336.5 kcal; FH: 11.5 g; SZH: 46.9 g; ZS: 11.4 g; TZS: 6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18.4 g;	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 861.6 kJ, 205.6 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 36.4 g; ZS: 3 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.9 g; CK: 9.8 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1538.3 kJ, 367 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 56.5 g; ZS: 9.7 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; CK: 24.6 g;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 1063.1 kJ, 254 kcal; FH: 9.5 g; SZH: 35 g; ZS: 8 g; TZS: 2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 8.4 g;
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Dejós szórás (1;6;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 3808.8 kJ, 912.7 kcal; FH: 32 g; SZH: 126.1 g; ZS: 30.6 g; TZS: 5 g; SÓ: 2.4 g; CK: 12.1 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3271.7 kJ, 786 kcal; FH: 27.2 g; SZH: 57.9 g; ZS: 49.1 g; TZS: 12.3 g; SÓ: 2.7 g; CK: 6.6 g;	Zöldborsóleves (1;3;10;12;) Csikóstokány (1;7;9;12;) Bulgur (1;12;) Alma EN: 3290.5 kJ, 788.1 kcal; FH: 29.3 g; SZH: 91 g; ZS: 35.4 g; TZS: 10.3 g; SÓ: 1.8 g; CK: 25.5 g;	Zöldséges csicseriborsó leves (1;3;9;10;12;) Sertésragdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2908.9 kJ, 697.4 kcal; FH: 25 g; SZH: 87.3 g; ZS: 27.1 g; TZS: 6.2 g; SÓ: 3.6 g; CK: 21 g;	Tejfőlős gombaleves (1;3;7;9;12;) Zöldséges sajtmártás* (1;3;6;7;9;10;12;) Gnocchi (1;) EN: 2672.6 kJ, 636.8 kcal; FH: 23.2 g; SZH: 85 g; ZS: 21 g; TZS: 8.4 g; SÓ: 2.1 g; CK: 8.6 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 1198.2 kJ, 286.6 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 29.9 g; ZS: 12.3 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 1.5 g;	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom EN: 829.7 kJ, 198.5 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 26.7 g; ZS: 5.5 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.5 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1004.9 kJ, 240.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 42.5 g; ZS: 4 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 13.8 g;	Paprikás diákcsemege Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek EN: 1096.1 kJ, 262.9 kcal; FH: 9.6 g; SZH: 32.2 g; ZS: 10.6 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.3 g;	
uzsonna / B					Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek