

Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Fekete István Általános Iskola (Iskola)

2025.09.08 - 2025.09.14

Étkezés / Menü	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1001.8 kJ, 239.7 kcal; FH: 8.3 g; SZH: 35.6 g; ZS: 6.8 g; TZS: 3.1 g; SÓ: 1.3 g; CK: 10.2 g;	Gyümölcs tea (12;) Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1111.7 kJ, 265.8 kcal; FH: 8.1 g; SZH: 33.5 g; ZS: 10.7 g; TZS: 2.8 g; SÓ: 0.7 g; CK: 8 g;	Tej (7;) Delma margarin (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) EN: 1034.5 kJ, 246.5 kcal; FH: 11.5 g; SZH: 33.7 g; ZS: 7.3 g; TZS: 3 g; SÓ: 0.9 g; CK: 9.4 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Briós (1;3;6;7;) EN: 1369.4 kJ, 326.6 kcal; FH: 11.6 g; SZH: 51.7 g; ZS: 8.1 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 0.7 g; CK: 24.9 g;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek EN: 963.8 kJ, 230.6 kcal; FH: 6 g; SZH: 34.5 g; ZS: 7.5 g; TZS: 4.5 g; SÓ: 0.9 g; CK: 8.8 g;
ebéd / B	Magyaros zöldbableves (1;3;10;12;) Sonkás tészta (1;3;6;7;9;10;12;) Tejföl (7;) Szilva EN: 2816 kJ, 674.3 kcal; FH: 30.6 g; SZH: 84.5 g; ZS: 18.8 g; TZS: 6.7 g; SÓ: 3.3 g; CK: 13.5 g;	Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12;) Húsgombóc (3;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) EN: 2435.7 kJ, 583.4 kcal; FH: 17.5 g; SZH: 80 g; ZS: 21 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 2.9 g; CK: 27.6 g;	Pikáns karfiolkréMLEVES (1;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sertéshúsos-zöldséges bulgur (1;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 2515.5 kJ, 601.7 kcal; FH: 24.5 g; SZH: 75.4 g; ZS: 23.8 g; TZS: 6.9 g; SÓ: 2.7 g; CK: 3.7 g;	Fahéjas almaleves (1;7;10;12;) Lecsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) EN: 2679.9 kJ, 641.8 kcal; FH: 19.5 g; SZH: 79.5 g; ZS: 26.4 g; TZS: 8.8 g; SÓ: 2.2 g; CK: 23.3 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes pároltrizs (12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) Gesztenye Marci EN: 4091.4 kJ, 979.8 kcal; FH: 25.7 g; SZH: 113.3 g; ZS: 46.4 g; TZS: 10.3 g; SÓ: 3.8 g; CK: 12.4 g;
uzsonna / A	Soproni felvágott Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 875.3 kJ, 209.4 kcal; FH: 8.3 g; SZH: 26.2 g; ZS: 7.8 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.7 g; CK: 0.1 g;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 783.1 kJ, 187.3 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 30.6 g; ZS: 3.1 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 1 g; CK: 0.5 g;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom EN: 869.4 kJ, 208 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 26.5 g; ZS: 7.7 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.3 g;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 891 kJ, 213.2 kcal; FH: 8.5 g; SZH: 25.7 g; ZS: 8.4 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.4 g;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) EN: 715.4 kJ, 171.2 kcal; FH: 6 g; SZH: 21.5 g; ZS: 6.7 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.4 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek