

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)

2025.09.15 - 2025.09.21

Étkezés / Menü	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
tízórai / A	Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) EN: 982,2 kJ, 234 kcal; FH: 12,4 g; SZH: 32,6 g; ZS: 6 g; TZS: 3,7 g; SÓ: 1,1 g; CK: 9,4 g;	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;) EN: 983,5 kJ, 235,3 kcal; FH: 5,8 g; SZH: 36,4 g; ZS: 7,1 g; TZS: 4,5 g; SÓ: 1,3 g; CK: 10 g;	Poharas kefir (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1044,3 kJ, 249,8 kcal; FH: 10,6 g; SZH: 36,6 g; ZS: 6,7 g; TZS: 3,5 g; SÓ: 1,3 g; CK: 8 g;	Citromos tea (1;12;) Virsi baromfi (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;) Ketchup (1;9;) EN: 1330,5 kJ, 318,3 kcal; FH: 14,3 g; SZH: 42,1 g; ZS: 10 g; TZS: 2,6 g; SÓ: 2,5 g; CK: 14,6 g;	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1319,2 kJ, 314,6 kcal; FH: 11,3 g; SZH: 50,6 g; ZS: 7,4 g; TZS: 3,1 g; SÓ: 1 g; CK: 25,6 g;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Piskóta kocka (1;3;5;8;) Csoki öntet (1;5;7;8;) EN: 4068,9 kJ, 970,6 kcal; FH: 34,9 g; SZH: 147,1 g; ZS: 26 g; TZS: 8,3 g; SÓ: 1,1 g; CK: 71,4 g;		Paradicsomleves (1;3;9;12;) Rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12;) EN: 3939,4 kJ, 946,9 kcal; FH: 30,7 g; SZH: 117,2 g; ZS: 38,7 g; TZS: 6 g; SÓ: 4,5 g; CK: 29,5 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12;) Mexikói húsos bab (1;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2921 kJ, 699,6 kcal; FH: 31,6 g; SZH: 92,9 g; ZS: 21,5 g; TZS: 6 g; SÓ: 2,1 g; CK: 5,7 g;	FokhagymakréMLEves (1;6;7;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Négysajtos brokkoliszós (1;6;7;12;) Főtt penne tészta (1;3;) EN: 2777,7 kJ, 666,2 kcal; FH: 22,7 g; SZH: 83,1 g; ZS: 26,7 g; TZS: 7,9 g; SÓ: 2,1 g; CK: 6,3 g;
ebéd / C		Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3031,4 kJ, 727,4 kcal; FH: 27,6 g; SZH: 68,1 g; ZS: 37,8 g; TZS: 9 g; SÓ: 2,7 g; CK: 4,1 g;			
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) EN: 1001,1 kJ, 239,5 kcal; FH: 10,9 g; SZH: 26,1 g; ZS: 10 g; TZS: 4,7 g; SÓ: 1,2 g; CK: 0,8 g;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) EN: 920,9 kJ, 220,1 kcal; FH: 8,9 g; SZH: 28,7 g; ZS: 7,5 g; TZS: 2 g; SÓ: 1 g; CK: 0,3 g;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 901,1 kJ, 215,6 kcal; FH: 8,6 g; SZH: 25,5 g; ZS: 8,4 g; TZS: 2,6 g; SÓ: 1,2 g; CK: 0,4 g;	Pulyka májas (6;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Zöldpaprika EN: 987,4 kJ, 237,6 kcal; FH: 8,4 g; SZH: 26,3 g; ZS: 10,8 g; TZS: 3,4 g; SÓ: 1 g; CK: 1,4 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) Alma EN: 1561,8 kJ, 373,6 kcal; FH: 7,9 g; SZH: 37,6 g; ZS: 20,8 g; TZS: 9,9 g; SÓ: 0,6 g; CK: 15 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