

Étlap (allergén, ételtani érték)



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

Fekete István Általános Iskola -

- BT - Glutén-, tojásmentes (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	Rizsital Eurofood baromfimájás krém Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 1669.4 kJ, 397.4 kcal; FH: 6.6 g; SZH: 63.9 g; ZS: 12.1 g; TZS: 8.4 g; SÓ: 0 g; CK: 11.2 g;	Tea (12;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Kométa zala felvágott Gluténmentes zsemle (Gergely) Zöldpaprika EN: 1092.2 kJ, 259.8 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 44.6 g; ZS: 5.8 g; TZS: 7.4 g; SÓ: 0.3 g; CK: 9.2 g;	Rizsital Mini akácméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 1612.9 kJ, 383.6 kcal; FH: 3.3 g; SZH: 78.6 g; ZS: 5.5 g; TZS: 6.7 g; SÓ: 0 g; CK: 27.4 g;	Tea (12;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Zöldpaprika Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 1232.4 kJ, 293.1 kcal; FH: 3.3 g; SZH: 47.5 g; ZS: 8.9 g; TZS: 7 g; SÓ: 0 g; CK: 9.4 g;	Tea (12;) Tauris csirkemell sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Gluténmentes zsemle (Gergely) Zöldpaprika EN: 984.2 kJ, 233.6 kcal; FH: 5.5 g; SZH: 44.8 g; ZS: 2.9 g; TZS: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; CK: 9.2 g;
ebéd / A	Hagymaleves (10;12;) Zöldséges apróhús (9;12;) Gluténmentes tarhonya EN: 4505.2 kJ, 1077.8 kcal; FH: 25.1 g; SZH: 131.5 g; ZS: 48.8 g; TZS: 11.6 g; SÓ: 9 g; CK: 10.5 g;	Rizsleves (9;10;12;) Borsos tokány (12;) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;) EN: 3671.6 kJ, 882 kcal; FH: 29.9 g; SZH: 73.8 g; ZS: 51.2 g; TZS: 11.9 g; SÓ: 5.2 g; CK: 19.4 g;	Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12;) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;) Párolt barna rizs (12;) EN: 2736.2 kJ, 655.6 kcal; FH: 20.1 g; SZH: 111 g; ZS: 13.9 g; TZS: 2.3 g; SÓ: 2.5 g; CK: 28.8 g;	Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;) Natúr csirkemell Parajmártás (12;) Főtt burgonya, zóna (12;) EN: 2148.3 kJ, 516.2 kcal; FH: 25.4 g; SZH: 64.9 g; ZS: 16.6 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 3.3 g; CK: 4.1 g;	Tiroli gombaleves (9;10;12;) Csirkefalatok (10;12;) Cukkinifőzelék (12;) EN: 2401.5 kJ, 577.9 kcal; FH: 30.6 g; SZH: 42.9 g; ZS: 31.3 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 3.9 g; CK: 4.4 g;
uzsonna / A	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Gluténmentes zsemle (Gergely) Zöldpaprika EN: 885.6 kJ, 210 kcal; FH: 5.8 g; SZH: 37.2 g; ZS: 3.4 g; TZS: 6.6 g; SÓ: 0 g; CK: 2.3 g;	Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;) Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 1203.9 kJ, 286.4 kcal; FH: 4.8 g; SZH: 38.2 g; ZS: 11.9 g; TZS: 7.5 g; SÓ: 0.1 g; CK: 1.7 g;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Gluténmentes zsemle (Gergely) Jégcsapretek EN: 880.6 kJ, 208.8 kcal; FH: 5.9 g; SZH: 37.1 g; ZS: 3.4 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 0 g; CK: 1.8 g;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Gluténmentes zsemle (Gergely) EN: 945.8 kJ, 224.8 kcal; FH: 4.8 g; SZH: 36.7 g; ZS: 5.7 g; TZS: 7.4 g; SÓ: 0.3 g; CK: 1.7 g;	Jam mini diabetikus (12;) Gluténmentes zsemle (Gergely) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN: 904.3 kJ, 214.7 kcal; FH: 2.6 g; SZH: 42.7 g; ZS: 2.8 g; TZS: 6.3 g; SÓ: 0 g; CK: 4.4 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek