

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
tízórai	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Medve sajt laktózmentes (7) EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g;
	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;
	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;
		Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 g;
ebéd	Almás körtés gyümölcsleves (10;12) EN:429.33 kJ; 102.74 kcal; FH:0.56 g; SZH:24.14 g; ZS:0.29 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 g; CK:20.00 g;	Daragaluskaleves (9;10;12) EN:511.80 kJ; 123.42 kcal; FH:3.77 g; SZH:12.65 g; ZS:7.25 g; TZS:0.80 g; SÓ:0.54 g; CK:0.93 g;	Pulyka aprópecsenye burgonyapüré (12) EN:1429.01 kJ; 342.95 kcal; FH:17.17 g; SZH:42.71 g; ZS:11.10 g; TZS:2.19 g; SÓ:2.21 g; CK:3.45 g;	Vitaminleves (9;10;12) EN:377.34 kJ; 90.26 kcal; FH:2.05 g; SZH:19.25 g; ZS:0.35 g; TZS:0.04 g; SÓ:1.48 g; CK:1.81 g;	Sötétökrémleves kis adag (10;12) EN:732.08 kJ; 175.92 kcal; FH:1.69 g; SZH:27.55 g; ZS:6.49 g; TZS:0.84 g; SÓ:0.50 g; CK:12.28 g;
	Mustáros csirkeapró párolt köles (10;12) EN:1429.82 kJ; 343.40 kcal; FH:17.98 g; SZH:41.00 g; ZS:11.79 g; TZS:1.66 g; SÓ:1.21 g; CK:1.31 g;	Sült csirkecomb zöldborsófőzelék (10;12) EN:1576.88 kJ; 377.97 kcal; FH:34.36 g; SZH:30.43 g; ZS:12.94 g; TZS:2.29 g; SÓ:1.93 g; CK:8.82 g;	Bazsalikomos paradicsomleves (cukorral betét nélkül) (9;10;12) EN:444.40 kJ; 106.48 kcal; FH:1.66 g; SZH:21.89 g; ZS:1.32 g; TZS:0.14 g; SÓ:1.27 g; CK:16.54 g;	Sült csirkemellfilé zöldbabfőzelék (10;12) EN:1056.41 kJ; 254.35 kcal; FH:16.71 g; SZH:19.50 g; ZS:11.98 g; TZS:1.35 g; SÓ:1.02 g; CK:4.70 g;	Olaszos csirkeragu tört burgonya (10;12) EN:1650.72 kJ; 396.11 kcal; FH:25.88 g; SZH:51.01 g; ZS:9.30 g; TZS:1.14 g; SÓ:1.45 g; CK:1.77 g;
uzsonna	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Karfiolos zöldségpástétom Eurofood EN:292.20 kJ; 69.90 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;
	Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;
	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;			Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). 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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

Fekete István Általános Iskola - Iskola - A - Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
tízórai	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;
	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Köméta Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Köméta Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 g;
		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;
		Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;		
ebéd	Almás körtés gyümölcsleves (10;12) EN:429.33 kJ; 102.74 kcal; FH:0.56 g; SZH:24.14 g; ZS:0.29 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 g; CK:20.00 g;	Daragaluskaleves (9;10;12) EN:511.80 kJ; 123.42 kcal; FH:3.77 g; SZH:12.65 g; ZS:7.25 g; TZS:0.80 g; SÓ:0.54 g; CK:0.93 g;	Bazsalikomos paradicsomleves (cukorral betét nélkül) (9;10;12) EN:444.40 kJ; 106.48 kcal; FH:1.66 g; SZH:21.89 g; ZS:1.32 g; TZS:0.14 g; SÓ:1.27 g; CK:16.54 g;	Vitaminleves (9;10;12) EN:377.34 kJ; 90.26 kcal; FH:2.05 g; SZH:19.25 g; ZS:0.35 g; TZS:0.04 g; SÓ:1.48 g; CK:1.81 g;	Sötétökrémleves kis adag (10;12) EN:732.08 kJ; 175.92 kcal; FH:1.69 g; SZH:27.55 g; ZS:6.49 g; TZS:0.84 g; SÓ:0.50 g; CK:12.28 g;
	Mustáros csirkeapró párolt köles (10;12) EN:1429.82 kJ; 343.40 kcal; FH:17.98 g; SZH:41.00 g; ZS:11.79 g; TZS:1.66 g; SÓ:1.21 g; CK:1.31 g;	Sertéssült, Zöldborsófőzelék (10;12) EN:1316.61 kJ; 315.73 kcal; FH:21.87 g; SZH:30.10 g; ZS:11.76 g; TZS:2.47 g; SÓ:2.04 g; CK:8.79 g;	Rántott sertéskaraj burgonyapüré (12) EN:3276.61 kJ; 787.75 kcal; FH:29.37 g; SZH:80.82 g; ZS:37.95 g; TZS:6.67 g; SÓ:3.93 g; CK:7.13 g;	Sült csirkemellfilé zöldbabfőzelék (10;12) EN:1056.41 kJ; 254.35 kcal; FH:16.71 g; SZH:19.50 g; ZS:11.98 g; TZS:1.35 g; SÓ:1.02 g; CK:4.70 g;	Olaszos csirkeragu tört burgonya (10;12) EN:1650.72 kJ; 396.11 kcal; FH:25.88 g; SZH:51.01 g; ZS:9.30 g; TZS:1.14 g; SÓ:1.45 g; CK:1.77 g;
uzsonna	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Köméta zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;
	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;
	Köméta zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;			Köméta zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag); 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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.