

ÉTLAP (Iskola diétás)
Fekete István Általános Iskola - SHM - Sertéshúsmentes

2025.09.29 - 2025.10.05

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
tízórai	Tej (7) EN:744.00 kJ; 176.00 kcal; FH:12.00 g; SZH:18.80 g; ZS:6.00 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.54 g; CK:18.80 g; Delma margarin (7) EN:271.32 kJ; 64.92 kcal; FH:0.32 g; SZH:0.08 g; ZS:7.00 g; TZS:1.90 g; SÓ:0.20 g; Kifli (1;6;7) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g;	Gyümölcs tea (12) EN:283.16 kJ; 67.74 kcal; FH:0.04 g; SZH:16.40 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:16.08 g; Tejszínes krémsajt (7) EN:544.74 kJ; 130.32 kcal; FH:1.40 g; SZH:1.56 g; ZS:13.10 g; TZS:8.64 g; SÓ:0.62 g; CK:1.56 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:1081.08 kJ; 258.62 kcal; FH:9.80 g; SZH:52.30 g; ZS:1.00 g; TZS:0.30 g; SÓ:2.00 g; CK:0.20 g;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:1054.38 kJ; 250.24 kcal; FH:12.60 g; SZH:35.12 g; ZS:6.70 g; TZS:4.40 g; SÓ:0.54 g; CK:34.80 g; Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:1685.16 kJ; 403.14 kcal; FH:11.80 g; SZH:64.86 g; ZS:10.52 g; TZS:4.32 g; SÓ:1.04 g; CK:12.00 g;	Forralt tej (7) EN:744.00 kJ; 176.00 kcal; FH:12.00 g; SZH:18.80 g; ZS:6.00 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.54 g; CK:18.80 g; Barack lekvár (12) EN:289.60 kJ; 68.40 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.00 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.00 g; CK:14.00 g; Delma margarin (7) EN:271.32 kJ; 64.92 kcal; FH:0.32 g; SZH:0.08 g; ZS:7.00 g; TZS:1.90 g; SÓ:0.20 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g;	Citromos tea (1;12) EN:341.12 kJ; 81.64 kcal; FH:0.32 g; SZH:18.96 g; ZS:0.08 g; SÓ:0.00 g; CK:18.24 g; Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:586.36 kJ; 140.28 kcal; FH:6.14 g; SZH:2.28 g; ZS:11.76 g; TZS:5.82 g; SÓ:1.46 g; CK:2.10 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:0.96 g;
ebéd	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:3423.10 kJ; 821.05 kcal; FH:38.05 g; SZH:123.60 g; ZS:18.70 g; TZS:2.55 g; SÓ:2.90 g; CK:7.60 g; Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:5810.50 kJ; 1391.50 kcal; FH:76.15 g; SZH:194.45 g; ZS:32.10 g; TZS:7.25 g; SÓ:4.55 g; CK:11.25 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:215.00 kJ; 50.00 kcal; FH:1.50 g; SZH:8.00 g; ZS:0.35 g; SÓ:0.00 g; CK:6.25 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:2702.70 kJ; 646.55 kcal; FH:24.50 g; SZH:130.75 g; ZS:2.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:5.00 g; CK:0.50 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:2762.95 kJ; 666.90 kcal; FH:15.80 g; SZH:40.30 g; ZS:49.00 g; TZS:6.80 g; SÓ:3.20 g; CK:0.75 g; Karfiolos csirkeragu (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12) EN:2932.20 kJ; 704.45 kcal; FH:68.45 g; SZH:19.35 g; ZS:38.80 g; TZS:6.70 g; SÓ:3.70 g; CK:3.45 g; Párolt rizs (10;12) EN:7302.20 kJ; 1750.70 kcal; FH:30.75 g; SZH:331.75 g; ZS:32.70 g; TZS:4.40 g; SÓ:3.55 g; CK:0.65 g;	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:3611.45 kJ; 866.70 kcal; FH:60.60 g; SZH:49.65 g; ZS:46.55 g; TZS:12.80 g; SÓ:4.55 g; CK:11.05 g; Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:10255.50 kJ; 2440.50 kcal; FH:56.85 g; SZH:415.80 g; ZS:52.55 g; TZS:9.05 g; SÓ:9.95 g; CK:46.80 g; Fahéjszórás (1;10) EN:877.35 kJ; 209.90 kcal; FH:0.10 g; SZH:51.95 g; ZS:0.10 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:49.95 g;	Zöldségleves tésztával (1;3;9;12) EN:1798.45 kJ; 432.40 kcal; FH:10.45 g; SZH:60.15 g; ZS:16.45 g; TZS:1.85 g; SÓ:2.55 g; CK:5.15 g; Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7) EN:5614.30 kJ; 1347.10 kcal; FH:83.30 g; SZH:53.90 g; ZS:88.70 g; TZS:17.45 g; SÓ:11.05 g; CK:5.90 g; Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:4310.80 kJ; 1035.80 kcal; FH:28.50 g; SZH:109.50 g; ZS:52.85 g; TZS:13.70 g; SÓ:3.05 g; CK:39.50 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:2690.10 kJ; 643.50 kcal; FH:25.25 g; SZH:124.75 g; ZS:4.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:2.90 g;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:2405.55 kJ; 577.80 kcal; FH:14.05 g; SZH:89.70 g; ZS:17.35 g; TZS:2.05 g; SÓ:3.55 g; CK:7.10 g; Tejfölös túró (7) EN:2887.80 kJ; 688.90 kcal; FH:59.30 g; SZH:10.80 g; ZS:44.50 g; TZS:26.90 g; SÓ:0.10 g; CK:9.75 g; Főtt metélt tészta (1;3) EN:8935.00 kJ; 2148.25 kcal; FH:52.50 g; SZH:306.60 g; ZS:78.30 g; TZS:8.30 g; SÓ:3.35 g; CK:4.60 g;
uzsonna	Eurofood baromfimájás krém EN:660.00 kJ; 158.40 kcal; FH:6.78 g; SZH:2.94 g; ZS:13.14 g; TZS:3.30 g; SÓ:0.00 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Paradicsom EN:45.00 kJ; 10.80 kcal; FH:0.54 g; SZH:0.78 g; ZS:0.12 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.72 g;	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:184.80 kJ; 44.22 kcal; FH:6.80 g; SZH:1.68 g; ZS:1.12 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.86 g; CK:0.40 g; Delma margarin (7) EN:271.32 kJ; 64.92 kcal; FH:0.32 g; SZH:0.08 g; ZS:7.00 g; TZS:1.90 g; SÓ:0.20 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Lilahagyma (12) EN:33.08 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:1.02 g;	Csirke mell sonka (6;7;9;10) EN:217.40 kJ; 52.00 kcal; FH:8.88 g; SZH:2.80 g; ZS:0.56 g; TZS:0.22 g; SÓ:0.92 g; CK:0.40 g; Delma margarin (7) EN:271.32 kJ; 64.92 kcal; FH:0.32 g; SZH:0.08 g; ZS:7.00 g; TZS:1.90 g; SÓ:0.20 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Kigyóuborka (12) EN:24.80 kJ; 6.00 kcal; FH:0.28 g; SZH:1.24 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.02 g; CK:0.68 g;	Sajtszelet (7) EN:621.76 kJ; 148.74 kcal; FH:11.08 g; SZH:0.64 g; ZS:11.24 g; TZS:7.14 g; SÓ:0.98 g; CK:0.64 g; Delma margarin (7) EN:271.32 kJ; 64.92 kcal; FH:0.32 g; SZH:0.08 g; ZS:7.00 g; TZS:1.90 g; SÓ:0.20 g; Zsemle (1;6;7) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.60 g;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11) EN:2176.64 kJ; 520.66 kcal; FH:8.14 g; SZH:40.40 g; ZS:36.00 g; TZS:9.50 g; SÓ:3.18 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-Halal; 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.

ÉTLAP (Iskola diétás)
Fekete István Általános Iskola - LM - Laktózmentes

2025.09.29 - 2025.10.05

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
tízórai	Tej laktózmentes (7) EN:872.00 kJ; 208.80 kcal; FH:12.80 g; SZH:18.40 g; ZS:11.20 g; TZS:6.80 g; SÓ:0.44 g; CK:18.40 g; Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:508.00 kJ; 121.52 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.64 g; ZS:12.80 g; TZS:6.18 g; SÓ:0.00 g; CK:0.64 g; Vizes zsemle (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 g; CK:0.54 g;	Tea (12) EN:259.16 kJ; 62.02 kcal; FH:0.08 g; SZH:14.68 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:14.16 g; Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.00 g; Vizes zsemle (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 g; CK:0.54 g;	Tej laktózmentes (7) EN:872.00 kJ; 208.80 kcal; FH:12.80 g; SZH:18.40 g; ZS:11.20 g; TZS:6.80 g; SÓ:0.44 g; CK:18.40 g; Karfiolos zöldségpástétom Eurofood EN:584.40 kJ; 139.80 kcal; FH:1.44 g; SZH:5.82 g; ZS:12.24 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.00 g; Vizes zsemle (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 g; CK:0.54 g;	Tej laktózmentes (7) EN:872.00 kJ; 208.80 kcal; FH:12.80 g; SZH:18.40 g; ZS:11.20 g; TZS:6.80 g; SÓ:0.44 g; CK:18.40 g; Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.00 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g;	Tea (12) EN:259.16 kJ; 62.02 kcal; FH:0.08 g; SZH:14.68 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:14.16 g; Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:277.26 kJ; 66.54 kcal; FH:4.92 g; SZH:2.72 g; ZS:4.10 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.84 g; CK:1.74 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:0.96 g;
ebéd	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12) EN:437.44 kJ; 105.28 kcal; FH:2.70 g; SZH:11.70 g; ZS:4.90 g; TZS:0.50 g; SÓ:1.14 g; CK:1.96 g; Pincepörkölt (9;10;12) EN:2691.70 kJ; 645.08 kcal; FH:36.82 g; SZH:94.80 g; ZS:12.40 g; TZS:2.50 g; SÓ:1.08 g; CK:4.74 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:86.00 kJ; 20.00 kcal; FH:0.60 g; SZH:3.20 g; ZS:0.14 g; SÓ:0.00 g; CK:2.50 g;	Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:807.54 kJ; 194.30 kcal; FH:6.74 g; SZH:16.08 g; ZS:11.38 g; TZS:1.88 g; SÓ:1.20 g; CK:0.32 g; Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:1280.32 kJ; 308.08 kcal; FH:25.52 g; SZH:2.32 g; ZS:21.74 g; TZS:4.80 g; SÓ:1.44 g; CK:0.08 g; Kerti főzelék (1;7;10;12) EN:785.86 kJ; 186.80 kcal; FH:7.58 g; SZH:27.54 g; ZS:5.44 g; TZS:1.54 g; SÓ:1.58 g; CK:5.82 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:1200.30 kJ; 288.20 kcal; FH:17.32 g; SZH:23.82 g; ZS:13.20 g; TZS:2.16 g; SÓ:1.76 g; CK:3.16 g; Káposztás kocka diab. (1;3) EN:1855.74 kJ; 445.16 kcal; FH:13.82 g; SZH:74.84 g; ZS:9.68 g; TZS:1.00 g; SÓ:0.44 g; CK:3.22 g;	Zöldségleves (1;9;12) EN:259.72 kJ; 62.14 kcal; FH:2.10 g; SZH:12.70 g; ZS:0.24 g; TZS:0.08 g; SÓ:1.00 g; CK:1.10 g; Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:1673.26 kJ; 402.68 kcal; FH:31.22 g; SZH:6.70 g; ZS:27.74 g; TZS:5.94 g; SÓ:1.68 g; CK:0.52 g; Bulgur (1) EN:2706.50 kJ; 648.58 kcal; FH:20.90 g; SZH:128.98 g; ZS:9.66 g; TZS:1.22 g; SÓ:2.44 g; CK:1.70 g; Alma EN:436.24 kJ; 104.36 kcal; FH:1.20 g; SZH:21.00 g; ZS:1.20 g; SÓ:0.02 g; CK:30.00 g;	Hamis gulyásleves (9;10;12) EN:736.98 kJ; 177.42 kcal; FH:3.32 g; SZH:22.72 g; ZS:7.90 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.90 g; CK:2.70 g; Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:2687.36 kJ; 645.80 kcal; FH:39.98 g; SZH:62.70 g; ZS:26.20 g; TZS:4.14 g; SÓ:2.42 g; CK:9.74 g;
uzsonna	Eurofood baromfimájás krém EN:660.00 kJ; 158.40 kcal; FH:6.78 g; SZH:2.94 g; ZS:13.14 g; TZS:3.30 g; SÓ:0.00 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Paradicsom EN:45.00 kJ; 10.80 kcal; FH:0.54 g; SZH:0.78 g; ZS:0.12 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.72 g;	Kométa zala felvágott EN:320.80 kJ; 77.20 kcal; FH:5.20 g; SZH:0.60 g; ZS:6.00 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.62 g; CK:0.08 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Lilahagyma (12) EN:33.08 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:1.02 g;	Téliszalámi EN:641.70 kJ; 155.10 kcal; FH:6.90 g; SZH:0.14 g; ZS:14.10 g; TZS:5.70 g; SÓ:0.00 g; CK:0.14 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 g; Kígyóborka (12) EN:24.80 kJ; 6.00 kcal; FH:0.28 g; SZH:1.24 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.02 g; CK:0.68 g;	Laktózmentes trappista sajt (7) EN:519.20 kJ; 124.80 kcal; FH:9.60 g; SZH:0.04 g; ZS:9.60 g; TZS:6.40 g; SÓ:0.80 g; CK:0.04 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Vizes zsemle (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 g; CK:0.54 g; Rágórépa (12) EN:67.20 kJ; 16.00 kcal; FH:0.48 g; SZH:3.20 g; ZS:0.08 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.06 g; CK:0.80 g;	natúr joghurt laktózmentes (7) EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.00 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Vizes zsemle (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 g; CK:0.54 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-Halal; 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.

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.09.29 - 2025.10.05

Fekete István Általános Iskola - HCM - Hozzáadott cukormentes

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
ebéd	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12) EN:218.72 kJ; 52.64 kcal; FH:1.35 g; SZH:5.85 g; ZS:2.45 g; TZS:0.25 g; SÓ:0.57 g; CK:0.98 g;	Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:403.77 kJ; 97.15 kcal; FH:3.37 g; SZH:8.04 g; ZS:5.69 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.60 g; CK:0.16 g;	Tárkonyos halgaluskaleves	Zöldségleves	Hamis gulyásleves
	Pincepörkölt (9;10;12) EN:1345.85 kJ; 322.54 kcal; FH:18.41 g; SZH:47.40 g; ZS:6.20 g; TZS:1.25 g; SÓ:0.54 g; CK:2.37 g;	Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:640.16 kJ; 154.04 kcal; FH:12.76 g; SZH:1.16 g; ZS:10.87 g; TZS:2.40 g; SÓ:0.72 g; CK:0.04 g;	Káposztás kocka diab.	Aprópecsenye parad.püre nélkül	Bolognai spagetti
	Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 g; CK:1.25 g;	Kerti főzelék (1;7;10;12) EN:392.93 kJ; 93.40 kcal; FH:3.79 g; SZH:13.77 g; ZS:2.72 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.79 g; CK:2.91 g;		Bulgur	Reszelt sajt
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;		Alma	

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

2025.09.29 - 2025.10.05

Fekete István Általános Iskola -

- CS - Tej- és sertéshús mentes - CS - Tej- és sertéshús mentes

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
tízórai	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:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;
		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;		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;
			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;		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;
ebéd	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:354.01 kJ; 85.24 kcal; FH:1.24 g; SZH:10.00 g; ZS:4.44 g; TZS:0.50 g; SÓ:0.46 g; CK:2.03 g;	Magyaros burgonyaleves (9;12) EN:499.71 kJ; 120.09 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.57 g; ZS:3.92 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.50 g; CK:0.86 g;	Fehérbableves (9;10;12) EN:795.85 kJ; 191.00 kcal; FH:8.82 g; SZH:26.51 g; ZS:5.45 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.51 g; CK:1.36 g;	Csontleves tésztával (9;10;12) EN:195.18 kJ; 46.17 kcal; FH:1.28 g; SZH:9.60 g; ZS:0.25 g; TZS:0.02 g; SÓ:1.34 g; CK:1.29 g;	Körteleves (10;12) EN:436.41 kJ; 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:20.15 g;
	Lyon csirkemell pirított burgonyával (12) EN:1381.82 kJ; 332.15 kcal; FH:19.26 g; SZH:36.89 g; ZS:11.55 g; TZS:1.37 g; SÓ:1.08 g; CK:1.67 g;	Grillezett csirkemell kerti főzelék (9;10;12) EN:986.03 kJ; 237.19 kcal; FH:21.09 g; SZH:15.65 g; ZS:9.86 g; TZS:1.18 g; SÓ:2.41 g; CK:3.32 g;	Aprópecsenye párolt barnarizs (10;12) EN:1297.89 kJ; 311.19 kcal; FH:13.76 g; SZH:41.94 g; ZS:9.71 g; TZS:1.79 g; SÓ:1.63 g; CK:0.41 g;	Csirkefalatok tökfőzelék (10;12) EN:1616.89 kJ; 389.19 kcal; FH:23.48 g; SZH:25.32 g; ZS:21.31 g; TZS:3.05 g; SÓ:5.02 g; CK:3.63 g;	Cukkikrémes tonhalas tészta (4;10;12) EN:1184.00 kJ; 284.34 kcal; FH:18.74 g; SZH:6.26 g; ZS:20.34 g; TZS:4.38 g; SÓ:2.57 g; CK:1.17 g;
uzsonna	Kométa 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;	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;	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:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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;
	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;	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;		Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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-Halal; 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.

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

2025.09.29 - 2025.10.05

Fekete István Általános Iskola -

- A - Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes - A - Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
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; 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; 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;	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; 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; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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;	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; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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;	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; Kométa 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; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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;	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; 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; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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; Kígyóborka (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	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:354.01 kJ; 85.24 kcal; FH:1.24 g; SZH:10.00 g; ZS:4.44 g; TZS:0.50 g; SÓ:0.46 g; CK:2.03 g; Lyoni csirkemell pirított burgonyával (12) EN:1381.82 kJ; 332.15 kcal; FH:19.26 g; SZH:36.89 g; ZS:11.55 g; TZS:1.37 g; SÓ:1.08 g; CK:1.67 g;	Magyaros burgonyaleves (9;12) EN:499.71 kJ; 120.09 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.57 g; ZS:3.92 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.50 g; CK:0.86 g; Fokhagymás sertésszelet kerti főzelék (9;12) EN:970.93 kJ; 233.03 kcal; FH:16.64 g; SZH:17.95 g; ZS:10.34 g; TZS:2.33 g; SÓ:1.65 g; CK:3.26 g;	Fehérableves (9;10;12) EN:795.85 kJ; 191.00 kcal; FH:8.82 g; SZH:26.51 g; ZS:5.45 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.51 g; CK:1.36 g; Aprópecsenye párolt barnarizs (10;12) EN:1297.89 kJ; 311.19 kcal; FH:13.76 g; SZH:41.94 g; ZS:9.71 g; TZS:1.79 g; SÓ:1.63 g; CK:0.41 g;	Csontleves tésztával (9;10;12) EN:195.18 kJ; 46.17 kcal; FH:1.28 g; SZH:9.60 g; ZS:0.25 g; TZS:0.02 g; SÓ:1.34 g; CK:1.29 g; Csirkefalatok tökfőzelék (10;12) EN:1616.89 kJ; 389.19 kcal; FH:23.48 g; SZH:25.32 g; ZS:21.31 g; TZS:3.05 g; SÓ:5.02 g; CK:3.63 g;	Körteleves (10;12) EN:436.41 kJ; 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:20.15 g; Brokkolis húsos spagetti (10;12) EN:1306.44 kJ; 313.25 kcal; FH:9.74 g; SZH:33.03 g; ZS:15.45 g; TZS:4.03 g; SÓ:0.52 g; CK:2.28 g;
uzsonna	Kométa 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; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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; 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:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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; Kígyóborka (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;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ: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;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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; Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 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:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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; 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek.