

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Fekete István Általános Iskola -

- SHM - Sertéshúsmentes (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 / SHM	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;	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 / SHM	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Piskóta kocka (1;3;5;8;) Csoki öntet (1;5;7;8;) EN: 3414.2 kJ, 815.9 kcal; FH: 28.6 g; SZH: 131.9 g; ZS: 18.3 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0.8 g; CK: 70.9 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Csirke aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2636 kJ, 632.9 kcal; FH: 28.1 g; SZH: 66.9 g; ZS: 27.7 g; TZS: 5.6 g; SÓ: 2.8 g; CK: 7.4 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) EN: 3797.6 kJ, 912.9 kcal; FH: 34 g; SZH: 116.4 g; ZS: 33.8 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 4.6 g; CK: 26.6 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12;) Mexikói csirke tokány (1;9;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1460.5 kJ, 350.1 kcal; FH: 21.4 g; SZH: 43 g; ZS: 10.1 g; TZS: 1.7 g; SÓ: 2.1 g; CK: 3.2 g;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Főtt penne tészta (1;3;) Négysajtos brokkoliszósz (1;6;7;12;) 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;
uzsonna / SHM	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;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 788.6 kJ, 188.7 kcal; FH: 8.9 g; SZH: 26.2 g; ZS: 5 g; TZS: 1.3 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.6 g;	Pulyka májas (6;) Zöldpaprika Kenyér félbarna szeletelt (1;6;) EN: 987.5 kJ, 237.6 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 27.6 g; ZS: 10.5 g; TZS: 3.5 g; SÓ: 1 g; CK: 1 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