

ÉTLAP (Iskola normál)
Fekete István Általános Iskola - B -

2025.11.03 - 2025.11.09

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
tízórai	Citromos tea	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;
	Gépsonka Kedvenc ízék	Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:1011.09 kJ; 241.89 kcal; FH:7.07 g; SZH:38.91 g; ZS:6.31 g; TZS:2.60 g; SÓ:0.63 mg; CK:7.20 g;	Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13) EN:395.77 kJ; 94.68 kcal; FH:4.77 g; SZH:0.09 g; ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 mg;	Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12) EN:186.82 kJ; 44.60 kcal; FH:3.14 g; SZH:2.24 g; ZS:2.49 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.92 g;
	Delma margarin	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 mg;		Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	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 mg;
	Kenyér félbarna szeletelt			Zöldpaprika EN:25.20 kJ; 6.00 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.87 g; ZS:0.06 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.72 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 mg;
ebéd	Lencsegyulás	Tejfőles zöldbabeles (1;3;7;12) EN:483.78 kJ; 115.95 kcal; FH:3.57 g; SZH:15.14 g; ZS:4.51 g; TZS:1.52 g; SÓ:0.61 mg; CK:3.77 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:475.51 kJ; 114.20 kcal; FH:2.53 g; SZH:16.73 g; ZS:4.00 g; TZS:0.64 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.75 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:832.65 kJ; 199.17 kcal; FH:1.95 g; SZH:35.90 g; ZS:4.93 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:31.52 g;
	Tejben rizs	Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1588.92 kJ; 380.84 kcal; FH:13.99 g; SZH:45.86 g; ZS:15.18 g; TZS:3.35 g; SÓ:1.79 mg; CK:2.80 g;	Sertésavdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1184.50 kJ; 283.73 kcal; FH:12.96 g; SZH:22.93 g; ZS:15.43 g; TZS:4.78 g; SÓ:1.39 mg; CK:1.19 g;	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g; ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g;	Krémes kukoricásgombaszósz (1;6;7;10;12) EN:528.33 kJ; 125.52 kcal; FH:4.32 g; SZH:12.60 g; ZS:6.45 g; TZS:2.15 g; SÓ:0.73 mg; CK:4.06 g;
	Kakaószórás	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;	Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:942.88 kJ; 226.62 kcal; FH:5.08 g; SZH:33.62 g; ZS:7.73 g; TZS:0.89 g; SÓ:1.15 mg; CK:18.84 g;	Petrezselymes pároltrizs (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 g;	Főtt penne tészta (1;3) EN:1609.40 kJ; 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 g;
	Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:655.34 kJ; 156.78 kcal; FH:1.24 g; SZH:2.96 g; ZS:15.45 g; TZS:4.24 g; SÓ:0.30 mg; CK:2.80 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;
	Körte		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;		
uzsonna	Kockasajt	Csemege kolbász (6) EN:296.40 kJ; 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:419.83 kJ; 100.44 kcal; FH:4.11 g; SZH:0.09 g; ZS:9.24 g; TZS:3.44 g; SÓ:1.26 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11) EN:715.40 kJ; 171.15 kcal; FH:6.00 g; SZH:21.52 g; ZS:6.69 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.44 mg;
	Kifli	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	
		Zsemle (1;6;7) 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 mg; CK:0.30 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648.65 kJ; 155.18 kcal; FH:5.88 g; SZH:31.38 g; ZS:0.60 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.12 g;		
		Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;	Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 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: mg/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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.