

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
ebéd	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:709.77 kJ; 170.32 kcal; FH:2.65 g; SZH:21.54 g; ZS:8.07 g; TZS:2.58 g; SÓ:0.62 g; CK:6.99 g;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 g; CK:0.84 g;	Szárazbableves (1;3;9;12) EN:843.05 kJ; 202.21 kcal; FH:10.01 g; SZH:30.23 g; ZS:4.44 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.78 g; CK:1.71 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 g; CK:1.08 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 g; CK:0.87 g;		
	Hentes pulykatokány (6;7;9;10;12)	Párolt csirkemell (1) EN:590.94 kJ; 142.27 kcal; FH:18.08 g; SZH:2.19 g; ZS:6.75 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.61 g; CK:0.01 g;	Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1162.10 kJ; 278.30 kcal; FH:15.23 g; SZH:38.89 g; ZS:6.42 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.91 g; CK:2.25 g;	Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:1791.98 kJ; 429.41 kcal; FH:19.78 g; SZH:64.40 g; ZS:9.85 g; TZS:1.44 g; SÓ:1.13 g; CK:11.32 g;	Rántott sajt (1;3;6;7;10;11) EN:1137.75 kJ; 270.80 kcal; FH:11.90 g; SZH:21.25 g; ZS:15.45 g; TZS:6.06 g; SÓ:1.49 g; CK:0.26 g;		
	Petrezselymes párolttrizz (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 g; CK:0.13 g;	Tökfőzelék (1;7;12) EN:824.94 kJ; 198.26 kcal; FH:3.98 g; SZH:21.96 g; ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 g; CK:4.91 g;	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 g; CK:0.40 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 g;	Burgonyapüré (7) EN:681.48 kJ; 162.74 kcal; FH:4.80 g; SZH:30.32 g; ZS:2.40 g; TZS:1.10 g; SÓ:1.39 g; CK:4.11 g;		
	Pírtott napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 g; CK:0.27 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 g;	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 g; CK:0.10 g;		Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:2.75 g;		

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
tízórai	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 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; 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; 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;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 g; Mini akácméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 g; CK:16.20 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 g; Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254.00 kJ; 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g; ZS:6.40 g; TZS:3.09 g; SÓ:0.00 g; CK:0.32 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 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; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 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;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 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; 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;		
ebéd	Daragaluska leves (1;3;9;10;12) EN:232.51 kJ; 55.71 kcal; FH:1.92 g; SZH:9.47 g; ZS:0.99 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.76 g; CK:1.48 g; Húspogácsa (10;12) EN:336.17 kJ; 80.42 kcal; FH:10.53 g; SZH:0.36 g; ZS:4.05 g; TZS:1.44 g; SÓ:0.70 g; CK:0.03 g; Sütőtök főzelék (1;7;12) EN:865.86 kJ; 208.14 kcal; FH:4.30 g; SZH:28.54 g; ZS:8.66 g; TZS:1.76 g; SÓ:0.66 g; CK:6.97 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 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:342.97 kJ; 82.69 kcal; FH:3.50 g; SZH:6.74 g; ZS:4.60 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.59 g; CK:0.57 g; Sült csirkemell EN:641.76 kJ; 154.57 kcal; FH:20.50 g; SZH:0.42 g; ZS:7.83 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.85 g; Burgonyás brokkolí főzelék (tejmentes) (1;12) EN:581.14 kJ; 139.78 kcal; FH:4.92 g; SZH:17.63 g; ZS:5.39 g; TZS:0.62 g; SÓ:0.52 g; CK:0.75 g;	Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:240.92 kJ; 58.05 kcal; FH:1.77 g; SZH:5.85 g; ZS:3.01 g; TZS:0.32 g; SÓ:0.50 g; CK:2.04 g; Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;9;12) EN:1338.03 kJ; 321.08 kcal; FH:21.40 g; SZH:34.21 g; ZS:10.97 g; TZS:1.93 g; SÓ:2.02 g; CK:3.41 g;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:237.25 kJ; 57.33 kcal; FH:0.82 g; SZH:4.03 g; ZS:4.14 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.80 g; CK:1.14 g; Tészta levesbetét (1;3) EN:193.71 kJ; 46.52 kcal; FH:1.25 g; SZH:7.30 g; ZS:1.35 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.21 g; CK:0.11 g; Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:687.48 kJ; 165.00 kcal; FH:12.97 g; SZH:8.53 g; ZS:8.32 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.89 g; CK:1.14 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:436.71 kJ; 104.66 kcal; FH:2.51 g; SZH:20.01 g; ZS:1.40 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.60 g; CK:0.80 g;	Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:287.11 kJ; 69.21 kcal; FH:1.96 g; SZH:6.78 g; ZS:3.70 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.65 g; CK:2.01 g; Olaszós sült csirkemell (1;10;12) EN:788.17 kJ; 189.75 kcal; FH:20.90 g; SZH:6.26 g; ZS:9.04 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.98 g; CK:0.60 g; Párolt rizs (diab.) (12) EN:637.76 kJ; 152.77 kcal; FH:2.89 g; SZH:31.22 g; ZS:1.74 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.65 g; CK:0.06 g;		
uzsonna	Kométa olasz felvágott EN:225.20 kJ; 54.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.40 g; ZS:4.80 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.31 g; CK:0.10 g;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:125.55 kJ; 30.11 kcal; FH:2.34 g; SZH:1.34 g; ZS:1.76 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.38 g; CK:0.84 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:139.74 kJ; 33.66 kcal; FH:2.41 g; SZH:0.05 g; ZS:2.65 g; TZS:1.63 g; SÓ:0.17 g; CK:0.05 g;	natúr joghurt laktózmentes (7) EN:1634.22 kJ; 390.90 kcal; FH:4.20 g; SZH:4.65 g; ZS:39.30 g; TZS:25.93 g; SÓ:1.88 g; CK:4.50 g;	Sonka csirkemell sült Kométa M EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.

Fekete István Általános Iskola - - LM - Laktózmentes - LM - Laktózmentes

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
uzsonna	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 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 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;		
	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 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;	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 g; CK:0.40 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 g;	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 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;		

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
tízórai	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 g; CK:8.04 g;	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 g; 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 g; CK:17.40 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 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 g; CK:8.04 g;		
	Eurofood baromfifajás 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;	Virágméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 g; CK:16.20 g;	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 g; CK:0.40 g;	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g; ZS:0.56 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.43 g; CK:0.20 g;	Sajtkrém natúr (7) EN:167.25 kJ; 40.25 kcal; FH:2.75 g; SZH:1.05 g; ZS:2.75 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.31 g; CK:0.90 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 g;	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 g;	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 g; CK:0.10 g;	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 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 g;		
	Kigőuborka (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;	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 g; CK:0.10 g;		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 g; CK:0.10 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;		
ebéd	Süttőkrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:709.77 kJ; 170.32 kcal; FH:2.65 g; SZH:21.54 g; ZS:8.07 g; TZS:2.58 g; SÓ:0.62 g; CK:6.99 g;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 g; CK:0.84 g;	Szárazbableves (1;3;9;12) EN:843.05 kJ; 202.21 kcal; FH:10.01 g; SZH:30.23 g; ZS:4.44 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.78 g; CK:1.71 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 g; CK:1.08 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 g; CK:0.87 g;		
	Hentes pulykatokány (6;7;9;10;12)	Párolt csirkemell (1) EN:590.94 kJ; 142.27 kcal; FH:18.08 g; SZH:2.19 g; ZS:6.75 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.61 g; CK:0.01 g;	Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1162.10 kJ; 278.30 kcal; FH:15.23 g; SZH:38.89 g; ZS:6.42 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.91 g; CK:2.25 g;	Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:1791.98 kJ; 429.41 kcal; FH:19.78 g; SZH:64.40 g; ZS:9.85 g; TZS:1.44 g; SÓ:1.13 g; CK:11.32 g;	Rántott sajt (1;3;6;7;10;11) EN:1137.75 kJ; 270.80 kcal; FH:11.90 g; SZH:21.25 g; ZS:15.45 g; TZS:6.06 g; SÓ:1.49 g; CK:0.26 g;		
	Petrezselymes párolttrisz (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 g; CK:0.13 g;	Tökfőzelék (1;7;12) EN:824.94 kJ; 198.26 kcal; FH:3.98 g; SZH:21.96 g; ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 g; CK:4.91 g;	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 g; CK:0.40 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 g;	Burgonyapüré (7) EN:681.48 kJ; 162.74 kcal; FH:4.80 g; SZH:30.32 g; ZS:2.40 g; TZS:1.10 g; SÓ:1.39 g; CK:4.11 g;		
	Pírtott napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 g; CK:0.27 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 g;	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 g; CK:0.10 g;		Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:2.75 g;		
uzsonna	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;	Magyaros túrókrém (7;10;12) EN:288.87 kJ; 68.99 kcal; FH:3.59 g; SZH:0.93 g; ZS:5.59 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.39 g; CK:0.73 g;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 g; CK:0.77 g;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 g; CK:8.05 g;	Sajtosrúd (1;3;6;7;12) EN:610.17 kJ; 145.95 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 g;		
	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 g; CK:0.10 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) 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 g; CK:0.25 g;	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 g;	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 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(zsénhidrát: 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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.10.13 - 2025.10.19

Fekete István Általános Iskola - - SHM - Sertéshúsmentes - SHM - Sertéshúsmentes

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
uzsonna		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;	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 g; 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: 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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
tízórai	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 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;	Mini akácméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 g; CK:16.20 g;	Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254.00 kJ; 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g; ZS:6.40 g; TZS:3.09 g; SÓ:0.00 g; CK:0.32 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;	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;		
	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;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 g;		
	Kígyóuborka (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;	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;		Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;			
				Kígyóuborka (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	Daragaluska leves (1;3;9;10;12) EN:232.51 kJ; 55.71 kcal; FH:1.92 g; SZH:9.47 g; ZS:0.99 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.76 g; CK:1.48 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:342.97 kJ; 82.69 kcal; FH:3.50 g; SZH:6.74 g; ZS:4.60 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.59 g; CK:0.57 g;	Magyaros zöldbaleves (1;10;12) EN:240.92 kJ; 58.05 kcal; FH:1.77 g; SZH:5.85 g; ZS:3.01 g; TZS:0.32 g; SÓ:0.50 g; CK:2.04 g;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:237.25 kJ; 57.33 kcal; FH:0.82 g; SZH:4.03 g; ZS:4.14 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.80 g; CK:1.14 g;	Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:287.11 kJ; 69.21 kcal; FH:1.96 g; SZH:6.78 g; ZS:3.70 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.65 g; CK:2.01 g;		
	Húspogácsa (10;12) EN:336.17 kJ; 80.42 kcal; FH:10.53 g; SZH:0.36 g; ZS:4.05 g; TZS:1.44 g; SÓ:0.70 g; CK:0.03 g;	Sült csirkemell EN:641.76 kJ; 154.57 kcal; FH:20.50 g; SZH:0.42 g; ZS:7.83 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.85 g;	Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;9;12) EN:1338.03 kJ; 321.08 kcal; FH:21.40 g; SZH:34.21 g; ZS:10.97 g; TZS:1.93 g; SÓ:2.02 g; CK:3.41 g;	Tészta levesbetét (1;3) EN:193.71 kJ; 46.52 kcal; FH:1.25 g; SZH:7.30 g; ZS:1.35 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.21 g; CK:0.11 g;	Olaszos sült csirkemell (1;10;12) EN:788.17 kJ; 189.75 kcal; FH:20.90 g; SZH:6.26 g; ZS:9.04 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.98 g; CK:0.60 g;		
	Sütlők főzelék (1;7;12) EN:865.86 kJ; 208.14 kcal; FH:4.30 g; SZH:28.54 g; ZS:8.66 g; TZS:1.76 g; SÓ:0.66 g; CK:6.97 g;	Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes) (1;12) EN:581.14 kJ; 139.78 kcal; FH:4.92 g; SZH:17.63 g; ZS:5.39 g; TZS:0.62 g; SÓ:0.52 g; CK:0.75 g;		Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:687.48 kJ; 165.00 kcal; FH:12.97 g; SZH:8.53 g; ZS:8.32 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.89 g; CK:1.14 g;	Párolt rizs (diab.) (12) EN:637.76 kJ; 152.77 kcal; FH:2.89 g; SZH:31.22 g; ZS:1.74 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.65 g; CK:0.06 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 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 g;		Petrezselymes burgonya (12) EN:436.71 kJ; 104.66 kcal; FH:2.51 g; SZH:20.01 g; ZS:1.40 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.60 g; CK:0.80 g;			
uzsonna	Kométa olasz felvágott EN:225.20 kJ; 54.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.40 g; ZS:4.80 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.31 g; CK:0.10 g;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:125.55 kJ; 30.11 kcal; FH:2.34 g; SZH:1.34 g; ZS:1.76 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.38 g; CK:0.84 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:139.74 kJ; 33.66 kcal; FH:2.41 g; SZH:0.05 g; ZS:2.65 g; TZS:1.63 g; SÓ:0.17 g; CK:0.05 g;	natúr joghurt laktózmentes (7) EN:1634.22 kJ; 390.90 kcal; FH:4.20 g; SZH:4.65 g; ZS:39.30 g; TZS:25.93 g; SÓ:1.88 g; CK:4.50 g;	Sonka csirkemell sült Kométa M EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.

Fekete István Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes - LM - Laktózmentes

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
uzsonna	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 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 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;		
	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 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;	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 g; CK:0.40 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 g;	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 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;		

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17
tízórai	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;	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;	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;	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: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;
	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:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 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 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;
	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 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 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;
				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:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 g;
ebéd	Brokkolileves (12) EN:270.31 kJ; 64.98 kcal; FH:2.02 g; SZH:8.70 g; ZS:2.25 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.51 g; CK:0.92 g;	Fokhagymaleves (10;12) EN:181.25 kJ; 43.64 kcal; FH:0.65 g; SZH:5.67 g; ZS:2.05 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.79 g; CK:0.28 g;	Őszibarack krémleves (12) EN:671.87 kJ; 160.57 kcal; FH:1.21 g; SZH:34.65 g; ZS:1.71 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.01 g; CK:26.12 g;	Zöldségleves (9;10;12) EN:325.07 kJ; 78.36 kcal; FH:1.31 g; SZH:8.74 g; ZS:4.18 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.59 g; CK:1.20 g;	Daragaluskaleves (9;10;12) EN:759.38 kJ; 183.08 kcal; FH:5.71 g; SZH:19.26 g; ZS:10.40 g; TZS:1.15 g; SÓ:0.77 g; CK:1.61 g;
	Fokhagymás csirkeapró párolt barnarizs (12) EN:1978.02 kJ; 474.77 kcal; FH:24.96 g; SZH:62.87 g; ZS:13.51 g; TZS:1.97 g; SÓ:1.93 g; CK:0.58 g;	Párolt csirkemell sóskamártás főtt burgonya (9;12) EN:1493.24 kJ; 358.08 kcal; FH:23.30 g; SZH:48.58 g; ZS:7.12 g; TZS:0.85 g; SÓ:2.02 g; CK:12.85 g;	Zöldséges-sonkás tészta (9;12) EN:1449.92 kJ; 347.76 kcal; FH:9.99 g; SZH:52.40 g; ZS:10.45 g; TZS:1.40 g; SÓ:1.12 g; CK:5.14 g;	Sertés aprópecsenye almás zellerfőzelék (9;10;12) EN:1428.58 kJ; 343.55 kcal; FH:12.47 g; SZH:12.63 g; ZS:26.66 g; TZS:6.44 g; SÓ:1.13 g; CK:1.27 g;	Csirkecombfilé sárgarépa főzelék (10;12) EN:1712.61 kJ; 412.30 kcal; FH:23.62 g; SZH:26.84 g; ZS:23.07 g; TZS:3.30 g; SÓ:2.15 g; CK:7.01 g;
	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;				

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17
uzsonna	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;	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;	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;	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;	Jam mini diabetikus (12) EN:118.94 kJ; 28.46 kcal; FH:0.38 g; SZH:6.29 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.03 g; CK:2.78 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;	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;
	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;	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;
		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;			

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17
tízórai	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;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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;	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;	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;
	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:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 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 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;
	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 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 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;
ebéd				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:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:6.10 g;
	Brokkolileves (12) EN:270.31 kJ; 64.98 kcal; FH:2.02 g; SZH:8.70 g; ZS:2.25 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.51 g; CK:0.92 g;	Fokhagymaleves (10;12) EN:181.25 kJ; 43.64 kcal; FH:0.65 g; SZH:5.67 g; ZS:2.05 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.79 g; CK:0.28 g;	Őszibarack krémleves (12) EN:671.87 kJ; 160.57 kcal; FH:1.21 g; SZH:34.65 g; ZS:1.71 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.01 g; CK:26.12 g;	Zöldségleves (9;10;12) EN:325.07 kJ; 78.36 kcal; FH:1.31 g; SZH:8.74 g; ZS:4.18 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.59 g; CK:1.20 g;	Daragalskaleves (9;10;12) EN:759.38 kJ; 183.08 kcal; FH:5.71 g; SZH:19.26 g; ZS:10.40 g; TZS:1.15 g; SÓ:0.77 g; CK:1.61 g;
	Fokhagymás csirkeapró párolt barnarizs (12) EN:1978.02 kJ; 474.77 kcal; FH:24.96 g; SZH:62.87 g; ZS:13.51 g; TZS:1.97 g; SÓ:1.93 g; CK:0.58 g;	Párolt csirkemell sóska mártás főtt burgonya (9;12) EN:1493.24 kJ; 358.08 kcal; FH:23.30 g; SZH:48.58 g; ZS:7.12 g; TZS:0.85 g; SÓ:2.02 g; CK:12.85 g;	Magyaros sült csirkemell párolt rizs (12) EN:1809.42 kJ; 434.06 kcal; FH:20.96 g; SZH:65.75 g; ZS:9.52 g; TZS:1.28 g; SÓ:1.11 g; CK:0.40 g;	Mexikói csirke petrezselymes burgonyával (9;10;12) EN:1850.55 kJ; 444.02 kcal; FH:24.58 g; SZH:53.98 g; ZS:13.80 g; TZS:2.11 g; SÓ:2.78 g; CK:3.63 g;	Csirkecombfilé sárgarépa főzelék (10;12) EN:1712.61 kJ; 412.30 kcal; FH:23.62 g; SZH:26.84 g; ZS:23.07 g; TZS:3.30 g; SÓ:2.15 g; CK:7.01 g;
uzsonna					
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;	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;	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;	Jam mini diabetikus (12) EN:118.94 kJ; 28.46 kcal; FH:0.38 g; SZH:6.29 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.03 g; CK:2.78 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;	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;	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: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;	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;	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;	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;
		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;			

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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.