

|                | Hétfő<br>03.16  | Kedd<br>03.17   | Szerda<br>03.18   | Csütörtök<br>03.19  | Péntek<br>03.20   |
|----------------|---|---|---|---|---|
| <b>tízórai</b> | <b>Tea (12)</b><br>EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g;<br><b>Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12)</b><br>EN:251.10 kJ; 60.22 kcal; FH:4.68 g; SZH:2.68 g; ZS:3.52 g; TZS:1.94 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.68 g;<br><b>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1)</b><br>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 mg; CK:0.54 g;   | <b>Tej laktózmentes (7)</b><br>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 mg; CK:18.40 g;<br><b>Karfiolos zöldségpástétom Eurofood</b><br>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 mg;<br><b>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1)</b><br>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 mg; CK:0.54 g;   | <b>Tea (12)</b><br>EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g;<br><b>Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7)</b><br>EN:1149.00 kJ; 273.00 kcal; FH:7.80 g; SZH:42.00 g; ZS:8.10 g; TZS:5.40 g; SÓ:0.00 mg; CK:39.00 g;<br><b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b><br>EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;<br><b>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1)</b><br>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 mg; CK:0.54 g; | <b>Tej laktózmentes (7)</b><br>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 mg; CK:18.40 g;<br><b>Főtt tojás (3)</b><br>EN:414.28 kJ; 99.12 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.22 mg;<br><b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b><br>EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;<br><b>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1)</b><br>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 mg; CK:0.54 g; | <b>Tea (12)</b><br>EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g;<br><b>Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7)</b><br>EN:279.48 kJ; 67.32 kcal; FH:4.82 g; SZH:0.10 g; ZS:5.30 g; TZS:3.26 g; SÓ:0.34 mg; CK:0.10 g;<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b><br>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 mg;   |
| <b>ebéd</b>    | <b>Palóclevés laktózmentes tejföllel (1;7;10;12)</b><br>EN:2297.16 kJ; 551.00 kcal; FH:20.74 g; SZH:33.68 g; ZS:36.62 g; TZS:11.60 g; SÓ:1.18 mg; CK:5.34 g;<br><b>Fahéjszórás (10)</b><br>EN:350.94 kJ; 83.96 kcal; FH:0.04 g; SZH:20.78 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:19.98 g;<br><b>Tejbedara laktózmentes tejjel (1;7)</b><br>EN:2601.94 kJ; 622.84 kcal; FH:20.06 g; SZH:106.74 g; ZS:14.90 g; TZS:8.70 g; SÓ:0.66 mg; CK:70.64 g;                                      | <b>Eresztett tojás leves (1;3;12)</b><br>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 mg; CK:0.32 g;<br><b>Sertéssült</b><br>EN:1623.06 kJ; 390.38 kcal; FH:34.86 g; SZH:0.66 g; ZS:27.44 g; TZS:6.34 g; SÓ:1.72 mg;<br><b>Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12)</b><br>EN:1887.36 kJ; 451.48 kcal; FH:24.14 g; SZH:53.12 g; ZS:11.02 g; TZS:1.28 g; SÓ:1.00 mg; CK:1.74 g;  | <b>Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12)</b><br>EN:478.56 kJ; 114.62 kcal; FH:6.06 g; SZH:15.32 g; ZS:3.08 g; TZS:0.74 g; SÓ:1.08 mg; CK:1.46 g;<br><b>Húspogácsa (10;12)</b><br>EN:672.34 kJ; 160.84 kcal; FH:21.06 g; SZH:0.72 g; ZS:8.10 g; TZS:2.88 g; SÓ:1.40 mg; CK:0.06 g;<br><b>Paradicsommártás (1;9;12)</b><br>EN:2533.98 kJ; 609.76 kcal; FH:7.52 g; SZH:87.96 g; ZS:25.08 g; TZS:2.86 g; SÓ:1.66 mg; CK:60.20 g;  | <b>Brokkoli leves (1;12)</b><br>EN:617.48 kJ; 148.60 kcal; FH:9.22 g; SZH:12.96 g; ZS:6.60 g; TZS:0.70 g; SÓ:1.06 mg; CK:1.36 g;<br><b>Halpogácsa (1;4)</b><br>EN:1965.52 kJ; 472.90 kcal; FH:32.92 g; SZH:15.26 g; ZS:30.14 g; TZS:4.70 g; SÓ:1.46 mg; CK:0.06 g;<br><b>Párolt rizs (diab.) (12)</b><br>EN:1275.52 kJ; 305.54 kcal; FH:5.78 g; SZH:62.44 g; ZS:3.48 g; TZS:0.52 g; SÓ:1.30 mg; CK:0.12 g;  | <b>Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12)</b><br>EN:1215.46 kJ; 290.76 kcal; FH:2.94 g; SZH:45.24 g; ZS:10.42 g; TZS:4.92 g; SÓ:0.64 mg; CK:38.20 g;<br><b>Sertéspörkölt (1;9;12)</b><br>EN:2450.86 kJ; 588.44 kcal; FH:26.90 g; SZH:9.16 g; ZS:49.12 g; TZS:13.88 g; SÓ:1.62 mg; CK:2.24 g;<br><b>Bulgur (1)</b><br>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 mg; CK:1.70 g;<br><b>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12)</b><br>EN:86.00 kJ; 20.00 kcal; FH:0.60 g; SZH:3.20 g; ZS:0.14 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.50 g; |
| <b>uzsonna</b> | <b>Laktózmentes trappista sajt (7)</b><br>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 mg; CK:0.04 g;<br><b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b><br>EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b><br>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 mg;<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:23.60 kJ; 5.64 kcal; FH:0.44 g; SZH:1.06 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.02 mg; | <b>Kométa zala felvágott</b><br>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 mg; CK:0.08 g;<br><b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b><br>EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b><br>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 mg;<br><b>Zöldpaprika</b><br>EN:50.40 kJ; 12.00 kcal; FH:0.54 g; SZH:1.74 g; ZS:0.12 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.44 g; | <b>Kométa olasz felvágott</b><br>EN:450.40 kJ; 108.80 kcal; FH:4.80 g; SZH:0.80 g; ZS:9.60 g; TZS:3.84 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.20 g;<br><b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b><br>EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b><br>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 mg;<br><b>Rágórépa (12)</b><br>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 mg; CK:0.80 g;                               | <b>Sonka csirkemell sült Kométa M</b><br>EN:261.92 kJ; 62.64 kcal; FH:9.04 g; SZH:0.16 g; ZS:2.84 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.44 mg;<br><b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b><br>EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b><br>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 mg;<br><b>Lilahagyma (12)</b><br>EN:33.08 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.02 g;                                | <b>Sertéspárizsi KOMÉTA</b><br>EN:356.50 kJ; 98.40 kcal; FH:4.40 g; SZH:0.40 g; ZS:8.80 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.90 mg; CK:0.04 g;<br><b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b><br>EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;<br><b>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1)</b><br>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 mg; CK:0.54 g;<br><b>Kígyóborka (12)</b><br>EN:24.80 kJ; 6.00 kcal; FH:0.28 g; SZH:1.24 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.02 mg; CK:0.68 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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

## ÉTLAP ( Iskola diétás )

Fekete István Általános Iskola - SHM11 - Sertéshúsmentes iskolás

2026.03.16 - 2026.03.22

|                | Hétfő<br>03.16  | Kedd<br>03.17  | Szerda<br>03.18  | Csütörtök<br>03.19   | Péntek<br>03.20   |
|----------------|---|--|--|--|---|
| <b>tízórai</b> | Gyümölcs tea (12)<br>EN:707.90 kJ; 169.35 kcal; FH:0.10 g; SZH:41.00 g;<br>ZS:0.05 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:40.20 g;                         | Karamellás tej (7)<br>EN:2329.95 kJ; 552.45 kcal; FH:30.00 g; SZH:75.00 g;<br>ZS:15.00 g; TZS:10.00 g; SÓ:1.35 mg; CK:72.00 g;                   | Citromos tea (1;12)<br>EN:852.80 kJ; 204.10 kcal; FH:0.80 g; SZH:47.40 g;<br>ZS:0.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:45.60 g;                              | Kakaó (1;5;6;7;8)<br>EN:2635.95 kJ; 625.60 kcal; FH:31.50 g; SZH:87.80 g;<br>ZS:16.75 g; TZS:11.00 g; SÓ:1.35 mg; CK:87.00 g;                                    | Gyümölcs tea (12)<br>EN:707.90 kJ; 169.35 kcal; FH:0.10 g; SZH:41.00 g;<br>ZS:0.05 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:40.20 g;                         |
|                | Körözött (1;5;6;7;8;9;10)<br>EN:1465.90 kJ; 350.70 kcal; FH:15.35 g; SZH:5.70 g;<br>ZS:29.40 g; TZS:14.55 g; SÓ:3.65 mg; CK:5.25 g;               | Kifli (1;6;7)<br>EN:2854.95 kJ; 683.00 kcal; FH:23.50 g;<br>SZH:142.50 g; ZS:1.75 g; TZS:0.65 g; SÓ:3.95 mg;                                     | Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10)<br>EN:1109.95 kJ; 265.15 kcal; FH:13.40 g; SZH:30.00 g;<br>ZS:9.85 g; TZS:5.95 g; SÓ:1.05 mg; CK:17.65 g;   | Delma margarin (7)<br>EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g;<br>ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;   | Lapkasajt (7)<br>EN:1181.25 kJ; 284.05 kcal; FH:15.00 g; SZH:3.30 g;<br>ZS:23.45 g; TZS:15.95 g; SÓ:2.65 mg; CK:3.30 g;                           |
|                | Zsemle (1;6;7)<br>EN:2854.95 kJ; 683.00 kcal; FH:23.50 g;<br>SZH:142.50 g; ZS:1.75 g; TZS:0.65 g; SÓ:3.95 mg;<br>CK:1.50 g;                       |  | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>EN:2702.70 kJ; 646.55 kcal; FH:24.50 g;<br>SZH:130.75 g; ZS:2.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:5.00 mg;<br>CK:0.50 g; | Zsemle (1;6;7)<br>EN:2854.95 kJ; 683.00 kcal; FH:23.50 g;<br>SZH:142.50 g; ZS:1.75 g; TZS:0.65 g; SÓ:3.95 mg;<br>CK:1.50 g;                                      | Delma margarin (7)<br>EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g;<br>ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;                                    |
|                |   |  |  |  | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:2690.10 kJ; 643.50 kcal; FH:25.25 g;<br>SZH:124.75 g; ZS:4.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:2.90 mg;                         |
| <b>ebéd</b>    | Tejfőlés zöldbableves (1;3;7;12)<br>EN:4784.24 kJ; 1148.08 kcal; FH:28.56 g;<br>SZH:149.12 g; ZS:48.08 g; TZS:13.44 g; SÓ:4.88 mg;<br>CK:58.16 g; | Eresztett tojás leves (1;3;10;12)<br>EN:4420.72 kJ; 1067.04 kcal; FH:25.28 g;<br>SZH:64.48 g; ZS:78.40 g; TZS:10.88 g; SÓ:5.12 mg;<br>CK:1.20 g; | Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12)<br>EN:2782.96 kJ; 667.12 kcal; FH:19.36 g; SZH:76.00 g;<br>ZS:31.04 g; TZS:7.84 g; SÓ:5.04 mg; CK:8.32 g; | Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12)<br>EN:3288.16 kJ; 790.16 kcal; FH:22.24 g; SZH:62.64 g;<br>ZS:49.76 g; TZS:15.20 g; SÓ:4.08 mg; CK:7.28 g;                       | Almakrémleves (1;7;8;10;12)<br>EN:5330.08 kJ; 1270.88 kcal; FH:13.84 g;<br>SZH:218.00 g; ZS:37.04 g; TZS:17.44 g; SÓ:3.52 mg;<br>CK:177.52 g;     |
|                | Dejós szórás (1;6;11)<br>EN:4128.48 kJ; 987.68 kcal; FH:36.00 g; SZH:93.52 g;<br>ZS:51.68 g; TZS:0.96 g; SÓ:0.00 mg; CK:57.52 g;                  | Paprikás burgonya (9;10;12)<br>EN:8200.32 kJ; 1968.88 kcal; FH:42.24 g;<br>SZH:325.44 g; ZS:51.92 g; TZS:5.76 g; SÓ:4.48 mg;<br>CK:18.72 g;      | Főtt tojás (3)<br>EN:3427.20 kJ; 816.00 kcal; FH:64.80 g; SZH:2.88 g;<br>ZS:57.60 g; TZS:14.96 g; SÓ:1.76 mg;                                | Zsemle kocka (1;6;7)<br>EN:913.60 kJ; 218.56 kcal; FH:7.52 g; SZH:45.60 g;<br>ZS:0.56 g; TZS:0.24 g; SÓ:1.28 mg; CK:0.48 g;                                      | Parajos ricottás mártás (1;6;7;12)<br>EN:4540.08 kJ; 1093.92 kcal; FH:44.80 g;<br>SZH:54.64 g; ZS:75.76 g; TZS:23.28 g; SÓ:2.96 mg;<br>CK:8.80 g; |
|                | Metélt főtt tészta (1;3)<br>EN:9693.36 kJ; 2324.32 kcal; FH:70.00 g;<br>SZH:408.80 g; ZS:44.40 g; TZS:4.48 g; SÓ:5.28 mg;<br>CK:6.16 g;           | Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12)<br>EN:344.00 kJ; 80.00 kcal; FH:2.40 g; SZH:12.80 g;<br>ZS:0.56 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.00 g;                   | Finomfőzelék (1;7;12)<br>EN:8282.48 kJ; 1986.08 kcal; FH:80.88 g;<br>SZH:284.56 g; ZS:56.32 g; TZS:9.68 g; SÓ:8.16 mg;<br>CK:102.32 g;       | csicseriborsós zöldségragu (1;5;6;8;9;10;11;12)<br>EN:4978.24 kJ; 1192.72 kcal; FH:36.08 g;<br>SZH:140.64 g; ZS:56.56 g; TZS:19.52 g; SÓ:7.76 mg;<br>CK:43.44 g; | Gnocchi (1)<br>EN:11816.00 kJ; 2808.00 kcal; FH:70.40 g;<br>SZH:496.00 g; ZS:48.00 g; TZS:6.00 g; SÓ:4.72 mg;<br>CK:17.60 g;                      |
|                |   | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:4304.16 kJ; 1029.60 kcal; FH:40.40 g;<br>SZH:199.60 g; ZS:7.20 g; TZS:1.20 g; SÓ:4.64 mg;                       | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:4304.16 kJ; 1029.60 kcal; FH:40.40 g;<br>SZH:199.60 g; ZS:7.20 g; TZS:1.20 g; SÓ:4.64 mg;                   | Kuszkusz* (1;7;10;12)<br>EN:11212.88 kJ; 2683.20 kcal; FH:79.04 g;<br>SZH:479.36 g; ZS:43.60 g; TZS:8.72 g; SÓ:7.92 mg;<br>CK:2.32 g;                            |   |
|                |   |  |  | Vaníliás puding (6;7)<br>EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g;<br>ZS:0.00 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.00 g;  |   |
|                |   |  |  |  |   |
| <b>uzsonna</b> | Sajtszelet (7)<br>EN:2331.65 kJ; 557.80 kcal; FH:41.55 g; SZH:2.40 g;<br>ZS:42.15 g; TZS:26.80 g; SÓ:3.65 mg; CK:2.40 g;                          | Zala felvágott (9;10)<br>EN:1024.40 kJ; 245.05 kcal; FH:15.60 g; SZH:0.60 g;<br>ZS:19.90 g; TZS:7.30 g; SÓ:2.50 mg; CK:0.10 g;                   | Csemege vastagkolbász (6;10)<br>EN:965.80 kJ; 231.00 kcal; FH:11.75 g; SZH:0.15 g;<br>ZS:20.25 g; TZS:7.50 g; SÓ:2.15 mg;                    | Csirkemell sonka (6;7;9;10)<br>EN:543.50 kJ; 130.00 kcal; FH:22.20 g; SZH:7.00 g;<br>ZS:1.40 g; TZS:0.55 g; SÓ:2.30 mg; CK:1.00 g;                               | Pizzás tekerics (1;3;7;8;11)<br>EN:5992.50 kJ; 1430.00 kcal; FH:20.25 g;<br>SZH:81.25 g; ZS:81.25 g; TZS:28.00 g; SÓ:0.00 mg;<br>CK:13.75 g;      |
|                | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:647.50 kJ; 157.50 kcal; ZS:17.50 g; TZS:3.50 g;   | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>EN:2702.70 kJ; 646.55 kcal; FH:24.50 g;<br>SZH:130.75 g; ZS:2.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:5.00 mg;<br>CK:0.50 g;     | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:2690.10 kJ; 643.50 kcal; FH:25.25 g;<br>SZH:124.75 g; ZS:4.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:2.90 mg;                    | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:2690.10 kJ; 643.50 kcal; FH:25.25 g;<br>SZH:124.75 g; ZS:4.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:2.90 mg;  | Narancs<br>EN:1298.30 kJ; 310.55 kcal; FH:4.50 g; SZH:63.75 g;<br>ZS:1.50 g; SÓ:0.05 mg; CK:54.00 g;  |
|                | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>EN:2702.70 kJ; 646.55 kcal; FH:24.50 g;<br>SZH:130.75 g; ZS:2.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:5.00 mg;<br>CK:0.50 g;      | Zöldpaprika<br>EN:126.00 kJ; 30.00 kcal; FH:1.35 g; SZH:4.35 g;<br>ZS:0.30 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:3.60 g;                                 | Rágórépa (12)<br>EN:168.00 kJ; 40.00 kcal; FH:1.20 g; SZH:8.00 g;<br>ZS:0.20 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.15 mg; CK:2.00 g;                           | Lilahagyma (12)<br>EN:82.70 kJ; 19.80 kcal; FH:0.60 g; SZH:4.15 g;<br>ZS:0.05 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.55 g;  |   |
|                | Jégcsapretek<br>EN:59.00 kJ; 14.10 kcal; FH:1.10 g; SZH:2.65 g;<br>ZS:0.10 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.05 mg;   | Delma margarin (7)<br>EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g;<br>ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;                                   | Delma margarin (7)<br>EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g;<br>ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;                               | Delma margarin (7)<br>EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g;<br>ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;   |   |

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-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.

Fekete István Általános Iskola - BT - Glutén-, tojásmentes

|                | Hétfő<br>03.16  | Kedd<br>03.17  | Szerda<br>03.18   | Csütörtök<br>03.19   | Péntek<br>03.20  | Szombat<br>03.21 | Vasárnap<br>03.22 |
|----------------|---|--|---|--|--|------------------|-------------------|
| <b>tízórai</b> | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;             | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;  | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;   | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;    | Kométa Classic Extra sonka<br>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 mg; CK:0.18 g;                    |                  |                   |
|                | Brokkolis zöldségpástétom Eurofood<br>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 mg;                     | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;            | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;                                   | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;  | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;              |                  |                   |
|                | Tea (12)<br>EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;  | Kométa Classic Extra sonka<br>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 mg; CK:0.18 g;                  | Tauris sertés párizsi<br>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 mg;  | Tea (12)<br>EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;                                       | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;  |                  |                   |
|                |   | Kígyóborka (12)<br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;  | Zöldpaprika<br>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 mg; CK:0.48 g;   | Tauris csirkemell sonka<br>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 mg; CK:0.04 g;             | Tej (7)<br>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;                                      |                  |                   |
|                |   | Rizsital<br>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 mg; CK:9.60 g;                                 | Tea (12)<br>EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;  |  |  |                  |                   |
| <b>ebéd</b>    | Borsos csirkeragu párolt rizs (10;12)<br>EN:1910.74 kJ; 458.49 kcal; FH:25.44 g; SZH:60.18 g; ZS:12.70 g; TZS:1.64 g; SÓ:20.25 mg; CK:0.78 g; | Daragaluskaleves (9;10;12)<br>EN:650.43 kJ; 156.84 kcal; FH:4.60 g; SZH:16.19 g; ZS:9.12 g; TZS:1.00 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.28 g;               | Bazsalikomos paradicsomleves (cukorral betét nélkül) (9;10;12)<br>EN:545.44 kJ; 130.68 kcal; FH:2.08 g; SZH:26.76 g; ZS:1.65 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.60 mg; CK:20.08 g; | Rakott kelkáposzta (4) (9;12)<br>EN:2575.14 kJ; 618.23 kcal; FH:21.69 g; SZH:57.26 g; ZS:33.37 g; TZS:7.69 g; SÓ:3.43 mg; CK:4.16 g; | Olaszos csirkeragu tört burgonya (10;12)<br>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 mg; CK:1.77 g; |                  |                   |
|                | Almás körtés gyümölcsleves (10;12)<br>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 mg; CK:20.00 g;       | Sertéssült, Zöldborsófézelék (10;12)<br>EN:1680.02 kJ; 403.11 kcal; FH:26.33 g; SZH:37.77 g; ZS:16.04 g; TZS:3.13 g; SÓ:2.83 mg; CK:11.01 g; | Rántott sertéskaraj burgonyapüré (12)<br>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 mg; CK:7.13 g;                        | Vitaminleves (9;10;12)<br>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 mg; CK:1.81 g;            | Sötétökrémleves kis adag (10;12)<br>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 mg; CK:12.28 g;          |                  |                   |
|                |   |  |   |  | Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)<br>EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;                  |                  |                   |
| <b>uzsonna</b> | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;             | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;            | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;                                   | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;  | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;  |                  |                   |
|                | Kígyóborka (12)<br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;   | Kométa soproni felvágott<br>EN:220.60 kJ; 53.20 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.56 g; ZS:4.60 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.16 g;                   | Eurofood baromfifájás krém<br>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 mg;   | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 g;    | Gluténmentes zsemle (Gergely)<br>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 mg; CK:1.61 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

## ÉTLAP ( Iskola érzékeny )

2026.03.16 - 2026.03.22

Fekete István Általános Iskola - BT - Glutén-, tojásmentes

|         | Hétfő<br>03.16  | Kedd<br>03.17   | Szerda<br>03.18 | Csütörtök<br>03.19   | Péntek<br>03.20  | Szombat<br>03.21 | Vasárnap<br>03.22 |
|---------|---|---|-----------------|--|--|------------------|-------------------|
| uzsonna | Kométa zala felvágott<br><br>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 mg; CK:0.04 g; | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; |                 | Tauris sertés párizsi<br><br>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 mg; | Tauris csirkemell sonka<br><br>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 mg; CK:0.04 g; |                  |                   |
|         | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;                                     |   |                 | Zöldpaprika<br><br>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 mg; CK:0.48 g;  | Kígyóborka (12)<br><br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 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-Rákkfélék; 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<br>03.16   | Kedd<br>03.17  | Szerda<br>03.18   | Csütörtök<br>03.19  | Péntek<br>03.20  | Szombat<br>03.21 | Vasárnap<br>03.22 |
|----------------|--|--|---|---|--|------------------|-------------------|
| <b>tízórai</b> | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;            | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;                | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;   | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;                                 | Kométa Classic Extra sonka<br>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 mg; CK:0.18 g;                    |                  |                   |
|                | Brokkolis zöldségpástétom Eurofood<br>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 mg;                    | Kométa zala felvágott<br>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 mg; CK:0.04 g;                          | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;                                   | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;   | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;              |                  |                   |
|                | Tea (12)<br>EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;   | Kométa Classic Extra sonka<br>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 mg; CK:0.18 g;                      | Tauris csirkemell sonka<br>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 mg; CK:0.04 g;  | Tea (12)<br>EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;  | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;  |                  |                   |
|                |  | Kígyóborka (12)<br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;  | Zöldpaprika<br>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 mg; CK:0.48 g;   | Tauris csirkemell sonka<br>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 mg; CK:0.04 g;  | Rizsital<br>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 mg; CK:9.60 g;                                   |                  |                   |
| <b>ebéd</b>    | Almás körtés gyümölcsleves (10;12)<br>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 mg; CK:20.00 g;      | Daragaluskaleves (9;10;12)<br>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 mg; CK:0.93 g;                   | Pulyka aprópecsenye burgonyapüré (12)<br>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 mg; CK:3.45 g;                        | Sült csirkemell filé párolt barnarizs Junior (6-3) (10;12)<br>EN:2235.63 kJ; 536.20 kcal; FH:30.77 g; SZH:73.99 g; ZS:12.77 g; TZS:1.99 g; SÓ:2.18 mg; CK:0.72 g; | Sötétötkrémléves kis adag (10;12)<br>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 mg; CK:12.28 g;         |                  |                   |
|                | Borsos csirkeragu párolt rizs (10;12)<br>EN:1603.85 kJ; 384.88 kcal; FH:19.67 g; SZH:51.25 g; ZS:11.09 g; TZS:1.41 g; SÓ:2.33 mg; CK:0.70 g; | Sült csirkecomb zöldborsófőzelék (10;12)<br>EN:1758.84 kJ; 421.49 kcal; FH:36.69 g; SZH:37.85 g; ZS:13.41 g; TZS:2.33 g; SÓ:2.23 mg; CK:11.00 g; | Bazsalikomos paradicsomleves (cukorral betét nélkül) (9;10;12)<br>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 mg; CK:16.54 g; | Vitaminleves (9;10;12)<br>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 mg; CK:1.81 g;   | Olaszos csirkeragu tört burgonya (10;12)<br>EN:1375.23 kJ; 329.91 kcal; FH:20.28 g; SZH:45.26 g; ZS:7.05 g; TZS:0.87 g; SÓ:1.70 mg; CK:1.61 g; |                  |                   |
|                |  |  |   |   | Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)<br>EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;                  |                  |                   |
| <b>uzsonna</b> | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;            | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;                | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;                                   | Karfiolos zöldségpástétom Eurofood<br>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 mg;   | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;  |                  |                   |
|                | Kígyóborka (12)<br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;  | Tauris csirkemell sonka<br>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 mg; CK:0.04 g;                         | Eurofood baromfimájás krém<br>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 mg;   | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 g;                                 | Zsemle, vizes Paning Kft. (1)<br>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:0.25 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-Rákkeltő; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

## ÉTLAP ( Iskola érzékeny )

2026.03.16 - 2026.03.22

Fekete István Általános Iskola - CS - Tej- és sertéshús mentes

|         | Hétfő<br>03.16   | Kedd<br>03.17   | Szerda<br>03.18 | Csütörtök<br>03.19   | Péntek<br>03.20  | Szombat<br>03.21 | Vasárnap<br>03.22 |
|---------|--|---|-----------------|--|--|------------------|-------------------|
| uzsonna | Tauris csirkemell sonka<br>EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g;<br>SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g;<br>SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g; | Margarin mini Bebo Basic<br>Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50<br>g; TZS:0.70 g; |                 | Tauris csirkemell sonka<br>EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g;<br>SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g;<br>SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g; | Tauris csirkemell sonka<br>EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g;<br>SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g;<br>SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g; |                  |                   |
|         | Margarin mini Bebo Basic<br>Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50<br>g; TZS:0.70 g;                                  |   |                 | Zöldpaprika<br>EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g;<br>SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g;<br>SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;              | Kígyóborka (12)<br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g;<br>SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg;<br>CK:0.34 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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.