

Szemere Bertalan Általános Iskola - HM - Hüvelyes mentes DIÉTÁS

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
ebéd	Frankfurti leves sertéshússal, laktózmentes tejföllel (1;7;8;10;12) EN:1026.11 kJ; 245.96 kcal; FH:11.08 g; SZH:9.09 g; ZS:18.25 g; TZS:6.36 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.87 g;	Lebbencsleves (1;3;9;12) EN:512.28 kJ; 122.91 kcal; FH:3.18 g; SZH:20.89 g; ZS:2.78 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.64 mg; CK:1.34 g;	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 mg; CK:1.48 g;	Gyümölcsleves (1;8;10;12) EN:793.41 kJ; 189.99 kcal; FH:0.62 g; SZH:40.74 g; ZS:2.37 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.04 mg; CK:38.02 g;	
	Tejbedara laktózmentes tejjel (1;7) EN:1300.97 kJ; 311.42 kcal; FH:10.03 g; SZH:53.37 g; ZS:7.45 g; TZS:4.35 g; SÓ:0.33 mg; CK:35.32 g;	Pulykasült (10;12) EN:640.49 kJ; 154.25 kcal; FH:20.13 g; SZH:0.67 g; ZS:7.84 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.09 g;	Bakonyi sertésragu (1;7;9;12)	Bácskai rizseshús (9;12) EN:1790.31 kJ; 429.11 kcal; FH:14.96 g; SZH:45.64 g; ZS:20.55 g; TZS:5.89 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.96 g;	
	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Brokkolifőzelék laktózmentes (1;7;10;12) EN:597.26 kJ; 143.78 kcal; FH:6.88 g; SZH:13.24 g; ZS:7.11 g; TZS:1.13 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.84 g;	Tészta köret, durum (1;3) EN:570.29 kJ; 136.80 kcal; FH:4.00 g; SZH:23.36 g; ZS:2.98 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.28 mg; CK:0.35 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 mg; CK:2.75 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;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;		

Szemere Bertalan Általános Iskola - SHMI1 - Sertéshúsmentes iskolás

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
tízórai	Forralt 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;	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;	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;	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 mg; CK:9.12 g;	
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g; ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 g;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g;	Tejszínes krémsajt (7) EN:272.37 kJ; 65.16 kcal; FH:0.70 g; SZH:0.78 g; ZS:6.55 g; TZS:4.32 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.78 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 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;	
		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;		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 mg; CK:0.48 g;	
ebéd	Frankfurti leves (1;7;8;10;12) EN:514.03 kJ; 123.50 kcal; FH:4.36 g; SZH:10.01 g; ZS:7.29 g; TZS:2.31 g; SÓ:1.95 mg; CK:2.33 g;	Lebbencsleves (1;3;9;10;12) EN:467.54 kJ; 112.17 kcal; FH:2.90 g; SZH:19.05 g; ZS:2.54 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.53 mg; CK:0.94 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g;	Almalé 100% (13) EN:386.00 kJ; 92.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:22.00 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:22.00 g;	
	Darás metélt (1;3) EN:2072.26 kJ; 497.83 kcal; FH:12.47 g; SZH:76.73 g; ZS:15.47 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.17 g;	Csirkepörkölt (1;9;12) EN:696.45 kJ; 167.48 kcal; FH:15.71 g; SZH:3.90 g; ZS:9.84 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.72 g;	Milánói mártás (1;8;10;12)	Fűszeres sült csirkemellfilé (12) EN:520.54 kJ; 125.25 kcal; FH:17.89 g; SZH:0.88 g; ZS:5.52 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.15 g;	
	Barack lekvár (12) EN:217.20 kJ; 51.30 kcal; FH:0.06 g; SZH:12.00 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.50 g;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.90 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;	Petrezselymes burgonya (12) EN:1039.18 kJ; 249.15 kcal; FH:5.84 g; SZH:46.09 g; ZS:4.08 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.87 g;	
		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;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;	Káposztasaláta édesítőszerekkel (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 mg; CK:2.75 g;	
uzsonna	Sajtszelet (7) EN:466.33 kJ; 111.56 kcal; FH:8.31 g; SZH:0.48 g; ZS:8.43 g; TZS:5.36 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.48 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 mg; CK:0.20 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 mg; CK:0.20 g;	Túrós bukta (1;3;7) EN:981.40 kJ; 232.40 kcal; FH:6.79 g; SZH:37.87 g; ZS:5.74 g; TZS:3.08 g; SÓ:0.43 mg; CK:10.22 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 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;	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;		
	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;	Kígyóborka (12) 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;	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;		
	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;	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;			

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.

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
ebéd	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552.59 kJ; 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.64 mg; CK:0.15 g;	Lebbencsleves (1;3;9;10;12) EN:467.54 kJ; 112.17 kcal; FH:2.90 g; SZH:19.05 g; ZS:2.54 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.53 mg; CK:0.94 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g;	Almalé 100% (13) EN:386.00 kJ; 92.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:22.00 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:22.00 g;	
	Darás metélt (1;3) EN:2072.26 kJ; 497.83 kcal; FH:12.47 g; SZH:76.73 g; ZS:15.47 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.17 g;	Sajtropogós (1;3;5;6;7;8) EN:1510.52 kJ; 363.83 kcal; FH:11.77 g; SZH:21.09 g; ZS:25.70 g; TZS:6.83 g; SÓ:1.77 mg; CK:1.71 g;	Bolognai húsmentes lasagne (1;3;7;9;10;12) EN:2112.00 kJ; 502.46 kcal; FH:22.12 g; SZH:59.69 g; ZS:18.85 g; TZS:7.93 g; SÓ:1.58 mg; CK:11.37 g;	Tejszínes zöldségragu (1;6;7;12) EN:557.83 kJ; 133.91 kcal; FH:5.01 g; SZH:17.56 g; ZS:4.69 g; TZS:0.67 g; SÓ:0.77 mg; CK:5.17 g;	
	Barack dzsem (12) EN:217.20 kJ; 51.30 kcal; FH:0.06 g; SZH:12.00 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.50 g;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.90 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;	Petrezselymes burgonya (12) EN:1039.18 kJ; 249.15 kcal; FH:5.84 g; SZH:46.09 g; ZS:4.08 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.87 g;	
		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;		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 mg; CK:2.75 g;	