

Szemere Bertalan Általános Iskola - HM - Hüvelyes mentes DIÉTÁS

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
ebéd	Sió 100 % narancslé (12) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:1.40 g; SZH:18.00 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:18.00 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;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:882.50 kJ; 211.61 kcal; FH:3.81 g; SZH:40.17 g; ZS:3.85 g; TZS:0.43 g; SÓ:0.59 mg; CK:25.24 g;	Zöldségleves (1;9;12) EN:129.86 kJ; 31.07 kcal; FH:1.05 g; SZH:6.35 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.55 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 mg; CK:0.57 g;
	Aprópecsenye (csirke) (1;12) EN:757.33 kJ; 182.36 kcal; FH:15.54 g; SZH:3.39 g; ZS:11.78 g; TZS:1.83 g; SÓ:0.88 mg; CK:0.29 g;	Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:640.16 kJ; 154.04 kcal; FH:12.76 g; SZH:1.16 g; ZS:10.87 g; TZS:2.40 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.04 g;	Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12) EN:588.83 kJ; 141.44 kcal; FH:15.90 g; SZH:6.80 g; ZS:5.54 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.70 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 mg; CK:0.03 g;	Túró (7) EN:172.50 kJ; 41.10 kcal; FH:4.80 g; SZH:0.60 g; ZS:2.10 g; TZS:1.44 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;
	Bulgur (1) EN:402.15 kJ; 96.39 kcal; FH:3.07 g; SZH:18.97 g; ZS:1.53 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.25 g;	Karfiolfőzelék (1;7;10;12) EN:787.32 kJ; 189.23 kcal; FH:5.60 g; SZH:15.53 g; ZS:11.57 g; TZS:3.22 g; SÓ:0.65 mg; CK:2.26 g;	Párolt barnarizs (diab.) (12) EN:592.39 kJ; 141.87 kcal; FH:2.36 g; SZH:28.51 g; ZS:1.98 g; TZS:0.39 g; SÓ:0.18 mg; CK:0.24 g;	Burgonyás brokkolifőzelék (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 mg; CK:0.75 g;	Tejföl (7) EN:262.58 kJ; 62.82 kcal; FH:0.99 g; SZH:1.14 g; ZS:6.00 g; TZS:3.03 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.14 g;
	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) 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;	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: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;	Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3)
		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;			

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:1193.92 kJ; 285.74 kcal; FH:1.12 g; SZH:66.36 g; ZS:0.28 g; SÓ:0.00 mg; CK:63.84 g;	Forralt tej (7) EN:2604.00 kJ; 616.00 kcal; FH:42.00 g; SZH:65.80 g; ZS:21.00 g; TZS:14.00 g; SÓ:1.89 mg; CK:65.80 g;	Citromos tea (1;12) EN:1193.92 kJ; 285.74 kcal; FH:1.12 g; SZH:66.36 g; ZS:0.28 g; SÓ:0.00 mg; CK:63.84 g;	Gyümölcs tea (12) EN:991.06 kJ; 237.09 kcal; FH:0.14 g; SZH:57.40 g; ZS:0.07 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:56.28 g;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:4744.71 kJ; 1126.08 kcal; FH:56.70 g; SZH:158.04 g; ZS:30.15 g; TZS:19.80 g; SÓ:2.43 mg; CK:156.60 g;
	Eurofood baromfimájás krém EN:2310.00 kJ; 554.40 kcal; FH:23.73 g; SZH:10.29 g; ZS:45.99 g; TZS:11.55 g; SÓ:0.00 mg;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:7077.63 kJ; 1693.23 kcal; FH:49.49 g; SZH:272.37 g; ZS:44.17 g; TZS:18.20 g; SÓ:4.41 mg; CK:50.40 g;	Tojáskrém (3;7;10;12) EN:2534.91 kJ; 604.80 kcal; FH:26.04 g; SZH:3.36 g; ZS:52.78 g; TZS:15.47 g; SÓ:2.94 mg; CK:0.98 g;	Sajtszelet (7) EN:3264.31 kJ; 780.92 kcal; FH:58.17 g; SZH:3.36 g; ZS:59.01 g; TZS:37.52 g; SÓ:5.11 mg; CK:3.36 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:1165.50 kJ; 283.50 kcal; ZS:31.50 g; TZS:6.30 g;
	Vizes zsemle (1) EN:4316.69 kJ; 1032.71 kcal; FH:35.56 g; SZH:215.46 g; ZS:2.66 g; TZS:0.98 g; SÓ:5.95 mg; CK:1.89 g;		Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:3783.78 kJ; 905.17 kcal; FH:34.30 g; SZH:183.05 g; ZS:3.50 g; TZS:1.05 g; SÓ:7.00 mg; CK:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:906.50 kJ; 220.50 kcal; ZS:24.50 g; TZS:4.90 g;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:4741.20 kJ; 1134.27 kcal; FH:48.06 g; SZH:218.52 g; ZS:6.93 g; TZS:0.63 g; SÓ:5.04 mg;
		Lilahagyma (12) EN:115.78 kJ; 27.72 kcal; FH:0.84 g; SZH:5.81 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:3.57 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:3766.14 kJ; 900.90 kcal; FH:35.35 g; SZH:174.65 g; ZS:6.30 g; TZS:1.05 g; SÓ:4.06 mg;	Kígyóuborka (12) EN:111.60 kJ; 27.00 kcal; FH:1.26 g; SZH:5.58 g; ZS:0.18 g; SÓ:0.09 mg; CK:3.06 g;	
ebéd	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:6337.20 kJ; 1522.64 kcal; FH:97.44 g; SZH:152.08 g; ZS:58.24 g; TZS:9.36 g; SÓ:4.64 mg; CK:12.40 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:3255.76 kJ; 779.12 kcal; FH:23.84 g; SZH:104.16 g; ZS:28.80 g; TZS:6.32 g; SÓ:4.40 mg; CK:12.48 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:7260.00 kJ; 1741.76 kcal; FH:35.36 g; SZH:307.12 g; ZS:40.40 g; TZS:4.80 g; SÓ:9.76 mg; CK:185.20 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:2340.40 kJ; 562.96 kcal; FH:13.60 g; SZH:77.20 g; ZS:21.68 g; TZS:2.48 g; SÓ:3.92 mg; CK:8.32 g;	GombakréMLEVES (1;7;12) EN:4343.70 kJ; 1043.50 kcal; FH:38.00 g; SZH:82.30 g; ZS:62.00 g; TZS:19.10 g; SÓ:5.10 mg; CK:7.90 g;
	Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13) EN:14987.04 kJ; 3556.96 kcal; FH:98.72 g; SZH:637.52 g; ZS:59.44 g; TZS:14.32 g; SÓ:8.32 mg; CK:117.60 g;	Főtt tojás (3) EN:3427.20 kJ; 816.00 kcal; FH:64.80 g; SZH:2.88 g; ZS:57.60 g; TZS:14.96 g; SÓ:1.76 mg;	Kukoricás rizs (12) EN:10686.56 kJ; 2562.32 kcal; FH:48.56 g; SZH:483.44 g; ZS:47.04 g; TZS:6.32 g; SÓ:4.88 mg; CK:11.28 g;	Bolognai makaróni csirkehúsból (1;3;9;10;12) EN:14944.40 kJ; 3585.12 kcal; FH:163.28 g; SZH:508.64 g; ZS:98.00 g; TZS:13.12 g; SÓ:9.04 mg; CK:81.92 g;	Pírtott napraforgómag (8;11;12) EN:2436.70 kJ; 582.90 kcal; FH:22.50 g; SZH:12.30 g; ZS:49.00 g; TZS:5.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.70 g;
	Porcukor EN:2014.00 kJ; 481.84 kcal; SZH:119.84 g; SÓ:0.00 mg; CK:119.84 g;	Tökfőzelék (1;6;7;10;12) EN:7461.76 kJ; 1793.44 kcal; FH:36.16 g; SZH:204.00 g; ZS:91.20 g; TZS:22.96 g; SÓ:6.08 mg; CK:44.96 g;	Fokhagymás sült csirkemell (1;12) EN:3999.60 kJ; 961.12 kcal; FH:144.64 g; SZH:16.72 g; ZS:34.80 g; TZS:4.72 g; SÓ:5.84 mg; CK:0.88 g;	Reszelt sajt (7) EN:2487.04 kJ; 594.96 kcal; FH:44.32 g; SZH:2.56 g; ZS:44.96 g; TZS:28.56 g; SÓ:3.92 mg;	Rántott sajt (1;3;6;7;10;11) EN:11377.50 kJ; 2708.00 kcal; FH:119.00 g; SZH:212.50 g; ZS:154.50 g; TZS:60.60 g; SÓ:14.90 mg; CK:2.60 g;
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:3443.36 kJ; 823.68 kcal; FH:32.32 g; SZH:159.68 g; ZS:5.76 g; TZS:0.96 g; SÓ:3.76 mg;	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:752.80 kJ; 180.08 kcal; FH:5.20 g; SZH:37.44 g; ZS:0.80 g; TZS:0.08 g; SÓ:11.92 mg; CK:3.20 g;		Petrezselymes burgonya (12) EN:11789.60 kJ; 2826.80 kcal; FH:65.90 g; SZH:520.90 g; ZS:47.40 g; TZS:5.20 g; SÓ:7.20 mg; CK:21.10 g;
		Alma EN:1744.96 kJ; 417.44 kcal; FH:4.80 g; SZH:84.00 g; ZS:4.80 g; SÓ:0.08 mg; CK:120.00 g;			Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12) EN:7624.30 kJ; 1824.00 kcal; FH:14.30 g; SZH:35.60 g; ZS:179.30 g; TZS:47.90 g; SÓ:3.40 mg; CK:32.70 g;
uzsonna	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:646.80 kJ; 154.77 kcal; FH:23.80 g; SZH:5.88 g; ZS:3.92 g; TZS:1.26 g; SÓ:3.01 mg; CK:1.40 g;	Kockasajt (7) EN:1300.95 kJ; 311.15 kcal; FH:15.47 g; SZH:5.39 g; ZS:25.13 g; TZS:16.52 g; SÓ:0.28 mg; CK:5.39 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:3037.65 kJ; 727.16 kcal; FH:24.43 g; SZH:98.21 g; ZS:25.34 g; TZS:13.65 g; SÓ:2.17 mg; CK:96.25 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:760.90 kJ; 182.00 kcal; FH:31.08 g; SZH:9.80 g; ZS:1.96 g; TZS:0.77 g; SÓ:3.22 mg; CK:1.40 g;	Almás táská (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:8435.70 kJ; 2016.00 kcal; FH:33.39 g; SZH:267.12 g; ZS:87.57 g; TZS:39.69 g; SÓ:0.00 mg; CK:84.42 g;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:3766.14 kJ; 900.90 kcal; FH:35.35 g; SZH:174.65 g; ZS:6.30 g; TZS:1.05 g; SÓ:4.06 mg;	Kifli (1;6;7) EN:3996.93 kJ; 956.20 kcal; FH:32.90 g; SZH:199.50 g; ZS:2.45 g; TZS:0.91 g; SÓ:5.53 mg;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:3687.60 kJ; 882.21 kcal; FH:37.38 g; SZH:169.96 g; ZS:5.39 g; TZS:0.49 g; SÓ:3.92 mg;	Vizes zsemle (1) EN:4316.69 kJ; 1032.71 kcal; FH:35.56 g; SZH:215.46 g; ZS:2.66 g; TZS:0.98 g; SÓ:5.95 mg; CK:1.89 g;	
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:906.50 kJ; 220.50 kcal; ZS:24.50 g; TZS:4.90 g;			Rágórépa (12) EN:235.20 kJ; 56.00 kcal; FH:1.68 g; SZH:11.20 g; ZS:0.28 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.21 mg; CK:2.80 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.