

**Szemere Bertalan Általános Iskola - HM - Hüvelyes mentes DIÉTÁS**

	<b>Hétfő</b> 04.27	<b>Kedd</b> 04.28	<b>Szerda</b> 04.29	<b>Csütörtök</b> 04.30	<b>Péntek</b> 05.01
<b>ebéd</b>	Sertésraguleves (9;10;12) EN:1004.00 kJ; 240.05 kcal; FH:11.60 g; SZH:5.76 g; ZS:18.84 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.75 mg; CK:1.40 g;	Karalábéleves laktózmentes tejjel (1;7;10;12) EN:668.26 kJ; 160.34 kcal; FH:3.21 g; SZH:11.34 g; ZS:11.29 g; TZS:3.66 g; SÓ:0.56 mg; CK:2.27 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 mg; CK:1.14 g;	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;	
	Sült csirkecombfilé EN:720.55 kJ; 173.41 kcal; FH:17.35 g; SZH:0.42 g; ZS:11.32 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.89 mg;	Bazsalikomos-zöldséges sertésragu (1;9;10;12) EN:714.15 kJ; 171.41 kcal; FH:13.70 g; SZH:6.87 g; ZS:9.80 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.81 mg; CK:0.71 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 mg; CK:0.11 g;	Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1343.68 kJ; 322.90 kcal; FH:19.99 g; SZH:31.35 g; ZS:13.10 g; TZS:2.07 g; SÓ:1.21 mg; CK:4.87 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 mg; CK:0.06 g;	Bulgur (1) EN:1353.25 kJ; 324.29 kcal; FH:10.45 g; SZH:64.49 g; ZS:4.83 g; TZS:0.61 g; SÓ:1.22 mg; CK:0.85 g;	Sertéssült EN:811.53 kJ; 195.19 kcal; FH:17.43 g; SZH:0.33 g; ZS:13.72 g; TZS:3.17 g; SÓ:0.86 mg;	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;	
	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;		Cékla főzelék (1) EN:1348.09 kJ; 323.60 kcal; FH:6.16 g; SZH:43.86 g; ZS:12.06 g; TZS:1.40 g; SÓ:1.08 mg; CK:20.46 g;	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;	
			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;		

Szemere Bertalan Általános Iskola - SHMI1 - Sertéshúsmentes iskolás

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
<b>tízórai</b>	Citromos tea (1;12) EN:1535.04 kJ; 367.38 kcal; FH:1.44 g; SZH:85.32 g; ZS:0.36 g; SÓ:0.00 mg; CK:82.08 g;	Gyümölcs tea (12) EN:1274.22 kJ; 304.83 kcal; FH:0.18 g; SZH:73.80 g; ZS:0.09 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:72.36 g;	Forralt tej (7) EN:3348.00 kJ; 792.00 kcal; FH:54.00 g; SZH:84.60 g; ZS:27.00 g; TZS:18.00 g; SÓ:2.43 mg; CK:84.60 g;	Citromos tea (1;12) EN:1535.04 kJ; 367.38 kcal; FH:1.44 g; SZH:85.32 g; ZS:0.36 g; SÓ:0.00 mg; CK:82.08 g;	
	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:831.60 kJ; 198.99 kcal; FH:30.60 g; SZH:7.56 g; ZS:5.04 g; TZS:1.62 g; SÓ:3.87 mg; CK:1.80 g;	Vírsi baromfi (9;10) EN:4758.30 kJ; 1138.32 kcal; FH:79.47 g; SZH:14.67 g; ZS:84.06 g; TZS:21.96 g; SÓ:9.90 mg; CK:5.40 g;	Barack lekvár (12) EN:1303.20 kJ; 307.80 kcal; FH:0.36 g; SZH:72.00 g; ZS:0.90 g; SÓ:0.00 mg; CK:63.00 g;	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:831.60 kJ; 198.99 kcal; FH:30.60 g; SZH:7.56 g; ZS:5.04 g; TZS:1.62 g; SÓ:3.87 mg; CK:1.80 g;	
	Delma margarin (7) EN:1220.94 kJ; 292.14 kcal; FH:1.44 g; SZH:0.36 g; ZS:31.50 g; TZS:8.55 g; SÓ:0.90 mg;	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;	Delma margarin (7) EN:1220.94 kJ; 292.14 kcal; FH:1.44 g; SZH:0.36 g; ZS:31.50 g; TZS:8.55 g; SÓ:0.90 mg;	Delma margarin (7) EN:1220.94 kJ; 292.14 kcal; FH:1.44 g; SZH:0.36 g; ZS:31.50 g; TZS:8.55 g; SÓ:0.90 mg;	
	Kifli (1;6;7) EN:5138.91 kJ; 1229.40 kcal; FH:42.30 g; SZH:256.50 g; ZS:3.15 g; TZS:1.17 g; SÓ:7.11 mg;	Ketchup (1;9) EN:816.48 kJ; 195.30 kcal; FH:3.78 g; SZH:43.20 g; ZS:0.72 g; TZS:0.09 g; SÓ:3.87 mg; CK:43.20 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:4864.86 kJ; 1163.79 kcal; FH:44.10 g; SZH:235.35 g; ZS:4.50 g; TZS:1.35 g; SÓ:9.00 mg; CK:0.90 g;	Jégcsapretek EN:106.20 kJ; 25.38 kcal; FH:1.98 g; SZH:4.77 g; ZS:0.18 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.09 mg;	
				Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:4842.18 kJ; 1158.30 kcal; FH:45.45 g; SZH:224.55 g; ZS:8.10 g; TZS:1.35 g; SÓ:5.22 mg;	
<b>ebéd</b>	Szárnyasraguleves (1;3;7;9;12) EN:8845.56 kJ; 2123.64 kcal; FH:145.56 g; SZH:192.00 g; ZS:84.24 g; TZS:14.04 g; SÓ:11.04 mg; CK:18.36 g;	Tejfölös tavaszi karalábéleves (1;3;7;9;10;12) EN:5831.28 kJ; 1385.16 kcal; FH:35.16 g; SZH:149.76 g; ZS:72.72 g; TZS:20.16 g; SÓ:8.40 mg; CK:18.36 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:3161.76 kJ; 760.68 kcal; FH:17.40 g; SZH:96.84 g; ZS:32.88 g; TZS:4.08 g; SÓ:5.76 mg; CK:12.96 g;	Sió almalé 100%	
	Darás metélt (1;3) EN:21314.64 kJ; 5120.52 kcal; FH:128.28 g; SZH:789.24 g; ZS:159.12 g; TZS:17.76 g; SÓ:7.92 mg; CK:12.12 g;	Csirkepörkölt (1;9;12) EN:8357.40 kJ; 2009.76 kcal; FH:188.52 g; SZH:46.80 g; ZS:118.08 g; TZS:19.44 g; SÓ:9.12 mg; CK:8.64 g;	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:12794.76 kJ; 3058.44 kcal; FH:169.92 g; SZH:352.08 g; ZS:73.44 g; TZS:10.92 g; SÓ:4.80 mg; CK:12.72 g;	Tavaszi rizses csirke (10;12) EN:20187.96 kJ; 4835.64 kcal; FH:218.64 g; SZH:721.68 g; ZS:117.00 g; TZS:19.20 g; SÓ:10.20 mg; CK:21.48 g;	
	Barack dzsem (12) EN:2606.40 kJ; 615.60 kcal; FH:0.72 g; SZH:144.00 g; ZS:1.80 g; SÓ:0.00 mg; CK:126.00 g;	Főtt burgonya (12) EN:11758.44 kJ; 2813.04 kcal; FH:75.00 g; SZH:600.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:10.92 mg; CK:24.00 g;	Szárnyas vagdalt (1;3;5;6;7;8;12) EN:10925.04 kJ; 2617.92 kcal; FH:188.88 g; SZH:292.44 g; ZS:75.48 g; TZS:14.76 g; SÓ:16.44 mg; CK:13.20 g;	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:708.00 kJ; 168.00 kcal; FH:3.60 g; SZH:24.00 g; ZS:3.00 g; SÓ:14.40 mg; CK:3.00 g;	
		Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12) EN:834.00 kJ; 198.00 kcal; FH:9.00 g; SZH:33.00 g; ZS:33.00 g; SÓ:16.56 mg; CK:33.00 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:6456.24 kJ; 1544.40 kcal; FH:60.60 g; SZH:299.40 g; ZS:10.80 g; TZS:1.80 g; SÓ:6.96 mg;		
<b>uzsonna</b>	Sajtszelet (7) EN:2797.92 kJ; 669.33 kcal; FH:49.86 g; SZH:2.88 g; ZS:50.58 g; TZS:32.13 g; SÓ:4.41 mg; CK:2.88 g;	Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;11) EN:10395.00 kJ; 2482.20 kcal; FH:39.06 g; SZH:316.89 g; ZS:112.77 g; TZS:60.48 g; SÓ:0.00 mg; CK:138.60 g;	Főtt tojás (3) EN:3855.60 kJ; 918.00 kcal; FH:72.90 g; SZH:3.24 g; ZS:64.80 g; TZS:16.83 g; SÓ:1.98 mg;	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:6399.00 kJ; 1525.50 kcal; FH:40.50 g; SZH:195.75 g; ZS:62.10 g; TZS:28.80 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.10 g;	
	Delma margarin (7) EN:1220.94 kJ; 292.14 kcal; FH:1.44 g; SZH:0.36 g; ZS:31.50 g; TZS:8.55 g; SÓ:0.90 mg;		Delma margarin (7) EN:1220.94 kJ; 292.14 kcal; FH:1.44 g; SZH:0.36 g; ZS:31.50 g; TZS:8.55 g; SÓ:0.90 mg;		
	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:4864.86 kJ; 1163.79 kcal; FH:44.10 g; SZH:235.35 g; ZS:4.50 g; TZS:1.35 g; SÓ:9.00 mg; CK:0.90 g;		Vizes zsemle (1) EN:5550.03 kJ; 1327.77 kcal; FH:45.72 g; SZH:277.02 g; ZS:3.42 g; TZS:1.26 g; SÓ:7.65 mg; CK:2.43 g;		
	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;		Zöldpaprika EN:151.20 kJ; 36.00 kcal; FH:1.62 g; SZH:5.22 g; ZS:0.36 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.00 mg; CK:4.32 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-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.