

Szemere Bertalan Általános Iskola - HM - Hüvelyes mentes DIÉTÁS

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
ebéd	Zöldséges reszelttészta leves (1;3;9;12) EN:476.92 kJ; 114.91 kcal; FH:2.48 g; SZH:12.31 g; ZS:6.02 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.98 g;	Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:265.86 kJ; 63.69 kcal; FH:2.48 g; SZH:6.98 g; ZS:2.88 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.85 g;	Húsgaluska leves (1;3;9;10;12) EN:579.03 kJ; 138.82 kcal; FH:5.62 g; SZH:6.17 g; ZS:10.11 g; TZS:2.53 g; SÓ:0.64 mg; CK:0.78 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:508.36 kJ; 121.95 kcal; FH:3.62 g; SZH:20.53 g; ZS:2.70 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.33 g;	Szobi alma (12) EN:386.00 kJ; 90.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:22.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:22.00 g;
	Aprópecsenye parad.püree nélkül (1;12) EN:836.63 kJ; 201.34 kcal; FH:15.61 g; SZH:3.35 g; ZS:13.87 g; TZS:2.97 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.26 g;	Főtt virsli EN:440.58 kJ; 105.40 kcal; FH:7.36 g; SZH:1.36 g; ZS:7.78 g; TZS:2.03 g; SÓ:0.91 mg; CK:0.25 g;	Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12) EN:720.08 kJ; 172.81 kcal; FH:4.96 g; SZH:28.07 g; ZS:4.32 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.95 mg; CK:2.82 g;	Köményes sertéssült (1;10) EN:849.36 kJ; 204.09 kcal; FH:19.14 g; SZH:1.65 g; ZS:13.35 g; TZS:3.27 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.01 g;	Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12) EN:812.27 kJ; 195.02 kcal; FH:15.82 g; SZH:4.14 g; ZS:12.71 g; TZS:3.59 g; SÓ:0.80 mg; CK:1.17 g;
	Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12) EN:620.87 kJ; 149.29 kcal; FH:2.85 g; SZH:13.35 g; ZS:9.26 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.44 mg; CK:0.84 g;	Paprikás burgonya (9;12) EN:907.57 kJ; 217.87 kcal; FH:4.67 g; SZH:34.61 g; ZS:6.39 g; TZS:0.96 g; SÓ:0.56 mg; CK:2.10 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;	Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:922.37 kJ; 221.69 kcal; FH:4.65 g; SZH:33.05 g; ZS:7.66 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.73 mg; CK:18.56 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;
	Tejles kiórlésű 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;	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;	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;	Tejles kiórlésű 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 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
tízórai	Gyümölcs tea (12) EN:1132.64 kJ; 270.96 kcal; FH:0.16 g; SZH:65.60 g; ZS:0.08 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:64.32 g;	Citromos tea (1;12) EN:1364.48 kJ; 326.56 kcal; FH:1.28 g; SZH:75.84 g; ZS:0.32 g; SÓ:0.00 mg; CK:72.96 g;	Citromos tea (1;12) EN:1364.48 kJ; 326.56 kcal; FH:1.28 g; SZH:75.84 g; ZS:0.32 g; SÓ:0.00 mg; CK:72.96 g;	Tejeskávé (1;5;7) EN:4176.64 kJ; 991.28 kcal; FH:50.40 g; SZH:144.08 g; ZS:24.08 g; TZS:16.08 g; SÓ:2.16 mg; CK:144.08 g;	Tej (7) EN:2976.00 kJ; 704.00 kcal; FH:48.00 g; SZH:75.20 g; ZS:24.00 g; TZS:16.00 g; SÓ:2.16 mg; CK:75.20 g;
	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:2345.44 kJ; 561.12 kcal; FH:24.56 g; SZH:9.12 g; ZS:47.04 g; TZS:23.28 g; SÓ:5.84 mg; CK:8.40 g;	Sajtszelet (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; CK:2.56 g;	Citromos tonhalkrém (4;7;10;12) EN:4393.12 kJ; 1051.04 kcal; FH:27.76 g; SZH:14.16 g; ZS:101.36 g; TZS:30.96 g; SÓ:4.96 mg; CK:3.60 g;	Sajtos kifli (1;6;7) EN:4881.36 kJ; 1167.76 kcal; FH:51.52 g; SZH:185.92 g; ZS:23.60 g; TZS:13.60 g; SÓ:6.96 mg;	Natúr vajkrém (7) EN:2540.16 kJ; 607.68 kcal; FH:4.00 g; SZH:3.20 g; ZS:64.00 g; TZS:30.96 g; SÓ:0.00 mg; CK:3.20 g;
	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:4324.32 kJ; 1034.48 kcal; FH:39.20 g; SZH:209.20 g; ZS:4.00 g; TZS:1.20 g; SÓ:8.00 mg; CK:0.80 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:4304.16 kJ; 1029.60 kcal; FH:40.40 g; SZH:199.60 g; ZS:7.20 g; TZS:1.20 g; SÓ:4.64 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:4304.16 kJ; 1029.60 kcal; FH:40.40 g; SZH:199.60 g; ZS:7.20 g; TZS:1.20 g; SÓ:4.64 mg;		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:4304.16 kJ; 1029.60 kcal; FH:40.40 g; SZH:199.60 g; ZS:7.20 g; TZS:1.20 g; SÓ:4.64 mg;
		Lilahagyma (12) EN:132.32 kJ; 31.68 kcal; FH:0.96 g; SZH:6.64 g; ZS:0.08 g; SÓ:0.00 mg; CK:4.08 g;	Rágórépa (12) EN:268.80 kJ; 64.00 kcal; FH:1.92 g; SZH:12.80 g; ZS:0.32 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.24 mg; CK:3.20 g;		Kígyóuborka (12) EN:99.20 kJ; 24.00 kcal; FH:1.12 g; SZH:4.96 g; ZS:0.16 g; SÓ:0.08 mg; CK:2.72 g;
ebéd	Reszelttészta leves (1;3;7;9;12) EN:1713.78 kJ; 411.12 kcal; FH:11.61 g; SZH:66.15 g; ZS:10.44 g; TZS:1.17 g; SÓ:6.30 mg; CK:8.10 g;	Tejfölös karfiol leves (1;3;7;12) EN:4343.94 kJ; 1043.19 kcal; FH:28.71 g; SZH:98.64 g; ZS:58.68 g; TZS:17.73 g; SÓ:4.41 mg; CK:9.99 g;	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:5852.97 kJ; 1404.99 kcal; FH:59.04 g; SZH:76.41 g; ZS:94.86 g; TZS:25.02 g; SÓ:4.68 mg; CK:9.63 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:2871.18 kJ; 690.12 kcal; FH:16.20 g; SZH:86.58 g; ZS:30.15 g; TZS:4.77 g; SÓ:6.84 mg; CK:9.36 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:8191.89 kJ; 1964.61 kcal; FH:97.56 g; SZH:227.79 g; ZS:72.54 g; TZS:20.88 g; SÓ:6.12 mg; CK:17.46 g;
	Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9) EN:9421.20 kJ; 2264.40 kcal; FH:69.30 g; SZH:132.30 g; ZS:155.70 g; TZS:20.97 g; SÓ:0.00 mg; CK:3.78 g;	Húsos pásztortarhonya (1;3;6;7;9;10;12) EN:23614.20 kJ; 5658.66 kcal; FH:208.26 g; SZH:661.05 g; ZS:238.95 g; TZS:68.04 g; SÓ:17.46 mg; CK:21.78 g;	Tejbedara (1;7) EN:12136.77 kJ; 2890.98 kcal; FH:99.27 g; SZH:492.30 g; ZS:58.23 g; TZS:32.22 g; SÓ:4.23 mg; CK:310.32 g;	Fűszeres pulykacsikok (1;8;10;12) EN:6013.62 kJ; 1446.75 kcal; FH:137.07 g; SZH:51.57 g; ZS:77.67 g; TZS:14.67 g; SÓ:8.46 mg; CK:3.51 g;	Parajos penne (1;3;6;7;10;12) EN:18327.33 kJ; 4402.44 kcal; FH:111.78 g; SZH:547.65 g; ZS:194.58 g; TZS:37.89 g; SÓ:7.29 mg; CK:34.20 g;
	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:7759.44 kJ; 1864.44 kcal; FH:51.30 g; SZH:197.10 g; ZS:95.13 g; TZS:24.66 g; SÓ:5.49 mg; CK:71.10 g;	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:846.90 kJ; 202.59 kcal; FH:5.85 g; SZH:42.12 g; ZS:0.90 g; TZS:0.09 g; SÓ:13.41 mg; CK:3.60 g;	Fahéjszórás (1;10) EN:1579.23 kJ; 377.82 kcal; FH:0.18 g; SZH:93.51 g; ZS:0.18 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:89.91 g;	Bulgur (1;12) EN:11342.16 kJ; 2719.98 kcal; FH:83.07 g; SZH:513.00 g; ZS:54.00 g; TZS:6.48 g; SÓ:5.58 mg; CK:6.93 g;	
	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;				
uzsonna	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:869.60 kJ; 208.00 kcal; FH:35.52 g; SZH:11.20 g; ZS:2.24 g; TZS:0.88 g; SÓ:3.68 mg; CK:1.60 g;	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:739.20 kJ; 176.88 kcal; FH:27.20 g; SZH:6.72 g; ZS:4.48 g; TZS:1.44 g; SÓ:3.44 mg; CK:1.60 g;	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11) EN:9588.00 kJ; 2288.00 kcal; FH:32.40 g; SZH:130.00 g; ZS:130.00 g; TZS:44.80 g; SÓ:0.00 mg; CK:22.00 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:869.60 kJ; 208.00 kcal; FH:35.52 g; SZH:11.20 g; ZS:2.24 g; TZS:0.88 g; SÓ:3.68 mg; CK:1.60 g;	Poharas joghurt (7) EN:3990.00 kJ; 954.80 kcal; FH:73.52 g; SZH:98.56 g; ZS:24.48 g; TZS:14.72 g; SÓ:2.48 mg; CK:98.00 g;
	Delma margarin (7) EN:1085.28 kJ; 259.68 kcal; FH:1.28 g; SZH:0.32 g; ZS:28.00 g; TZS:7.60 g; SÓ:0.80 mg;	Delma margarin (7) EN:1085.28 kJ; 259.68 kcal; FH:1.28 g; SZH:0.32 g; ZS:28.00 g; TZS:7.60 g; SÓ:0.80 mg;		Delma margarin (7) EN:1085.28 kJ; 259.68 kcal; FH:1.28 g; SZH:0.32 g; ZS:28.00 g; TZS:7.60 g; SÓ:0.80 mg;	Kifli (1;6;7) EN:4567.92 kJ; 1092.80 kcal; FH:37.60 g; SZH:228.00 g; ZS:2.80 g; TZS:1.04 g; SÓ:6.32 mg; CK:2.40 g;
	Zsemle (1;6;7) EN:4567.92 kJ; 1092.80 kcal; FH:37.60 g; SZH:228.00 g; ZS:2.80 g; TZS:1.04 g; SÓ:6.32 mg; CK:2.40 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:4324.32 kJ; 1034.48 kcal; FH:39.20 g; SZH:209.20 g; ZS:4.00 g; TZS:1.20 g; SÓ:8.00 mg; CK:0.80 g;		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:4304.16 kJ; 1029.60 kcal; FH:40.40 g; SZH:199.60 g; ZS:7.20 g; TZS:1.20 g; SÓ:4.64 mg;	
	Zöldpaprika EN:134.40 kJ; 32.00 kcal; FH:1.44 g; SZH:4.64 g; ZS:0.32 g; TZS:0.16 g; SÓ:0.00 mg; CK:3.84 g;			Zöldpaprika EN:134.40 kJ; 32.00 kcal; FH:1.44 g; SZH:4.64 g; ZS:0.32 g; TZS:0.16 g; SÓ:0.00 mg; CK:3.84 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-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.