

# Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036  
1202 Bp., Lázár utca 3-5.  
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Fekete István Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes (Iskola)

2025.03.03 - 2025.03.09

Étkezés / Menü	Hétfő 03.03	Kedd 03.04	Szerda 03.05	Csütörtök 03.06	Péntek 03.07
<b>tízórai / LM</b>	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 1253.2 kJ, 299.9 kcal; FH: 12.1 g; SZH: 35.3 g; ZS: 13 g; TZS: 6.7 g; SÓ: 0.8 g; CK: 10.2 g;	Tea (12;) Harcapástétom zöldfűszeres 30g (2;4;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1086.1 kJ, 259.9 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 34.1 g; ZS: 10 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; CK: 7.2 g;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 927.2 kJ, 222.1 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 32.3 g; ZS: 5.7 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1 g; CK: 7.1 g;	Tej laktózmentes (7;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood  Vizes zsemle (1;) EN: 1344.9 kJ, 321.8 kcal; FH: 12.2 g; SZH: 42.9 g; ZS: 12.1 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 1.1 g; CK: 9.5 g;	Tea (12;) Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 667.6 kJ, 159.7 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 32.3 g; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.6 g; CK: 7.1 g;
<b>ebéd / LM</b>	Zöldborsóleves (1;10;12;)  Bolognai spagetti (1;3;10;12;) Alma EN: 2125.8 kJ, 510.5 kcal; FH: 25.7 g; SZH: 57.3 g; ZS: 19.5 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 1.9 g; CK: 23.1 g;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;)  Csirkesült (10;12;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2311.6 kJ, 555.1 kcal; FH: 33.4 g; SZH: 54.9 g; ZS: 22 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 2.7 g; CK: 7.4 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;)  Főtt virsli Paprikás burgonya (9;12;)  Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12;) EN: 2273.7 kJ, 544.9 kcal; FH: 16 g; SZH: 77.8 g; ZS: 18.1 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 2.1 g; CK: 28.8 g;	Tavaszi vitaminleves (diab.,lev.f.) (1;8;9;10;12;) Natúr csirkemell (1;) Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2683.6 kJ, 643.9 kcal; FH: 39.8 g; SZH: 69.4 g; ZS: 22.7 g; TZS: 4.3 g; SÓ: 2.7 g; CK: 3.5 g;	Sárgarépakrémleves laktózmentes (1;7;10;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  Alma EN: 2052.2 kJ, 492.2 kcal; FH: 20 g; SZH: 60 g; ZS: 18.6 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 2.4 g; CK: 22.5 g;
<b>uzsonna / LM</b>	Főtt tojás (3;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) EN: 1031 kJ, 246.6 kcal; FH: 13.2 g; SZH: 31.1 g; ZS: 7.6 g; TZS: 2 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.3 g;	Tolle camping laktózmentes kokca sajt (7;) Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) EN: 650.3 kJ, 155.5 kcal; FH: 5.3 g; SZH: 32.4 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.7 g;	Eurofood baromfimájás krém  Vizes zsemle (1;) Jégcsapretek EN: 958.5 kJ, 229.5 kcal; FH: 8.7 g; SZH: 32.8 g; ZS: 7 g; TZS: 1.8 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.3 g;	Sertéspárizsi KOMÉTA  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóborka (12;) EN: 728.7 kJ, 180.9 kcal; FH: 7.4 g; SZH: 25.8 g; ZS: 5.3 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 1 g; CK: 0.4 g;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Vizes zsemle (1;) Paradicsom EN: 770.3 kJ, 184.4 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 32.4 g; ZS: 2.5 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.3 g; CK: 1.4 g;

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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek