

# 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)

2025.02.17 - 2025.02.23

Étkezés / Menü	Hétfő 02.17	Kedd 02.18	Szerda 02.19	Csütörtök 02.20	Péntek 02.21
<b>tízórai / LM</b>	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;)  Vizes zsemle (1;)  EN: 1306.7 kJ, 312.7 kcal; FH: 11.9 g; SZH: 40.3 g; ZS: 12.4 g; TZS: 6.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 9.8 g;	Tea (12;) Harcspástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  EN: 952.9 kJ, 227.9 kcal; FH: 9.1 g; SZH: 33.5 g; ZS: 6.2 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 0.6 g; CK: 7 g;	Tej laktózmentes (7;) Brokkolis zöldségpástétom Eurofood  Vizes zsemle (1;)  EN: 1346.7 kJ, 322.4 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;) Kométa Classic Extra sonka  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  EN: 746.5 kJ, 178.4 kcal; FH: 8.5 g; SZH: 32.5 g; ZS: 1.5 g; TZS: 0.4 g; SÓ: 0.6 g; CK: 7.2 g;	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika  EN: 840.1 kJ, 200.9 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 34.2 g; ZS: 3.5 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 1 g; CK: 8.1 g;
<b>ebéd / LM</b>	Legényfogóleves laktózmentes tejföllel (1;7;9;10;12;) Bolognai spagetti (1;3;10;12;)  Mandarin  EN: 2529.8 kJ, 605.2 kcal; FH: 32.1 g; SZH: 53.7 g; ZS: 28.6 g; TZS: 7.6 g; SÓ: 1.9 g; CK: 18.9 g;	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Köményes sertéssült (1;10;)  Paradicsomos káposzta (1;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  EN: 2558.4 kJ, 612.1 kcal; FH: 31.9 g; SZH: 67.3 g; ZS: 23.2 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 2.3 g; CK: 14.3 g;	Eresztett tojás leves (1;3;12;)  Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;8;10;12;) Bulgur (1;)  EN: 1625.1 kJ, 388.8 kcal; FH: 22.3 g; SZH: 31.2 g; ZS: 19.9 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 1.9 g; CK: 1.1 g;	Magyaros zöldbableves (1;10;12;)  Sertéspörkölt (1;9;12;)  Sós burgonya (12;)  Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;)  EN: 1998.2 kJ, 478.1 kcal; FH: 18.4 g; SZH: 37.4 g; ZS: 27.8 g; TZS: 7.3 g; SÓ: 2.4 g; CK: 3.3 g;	Csontleves (1;6;9;10;12;)  Natúr halfilé (1;4;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  EN: 1288.4 kJ, 308.1 kcal; FH: 17.4 g; SZH: 13.7 g; ZS: 19.4 g; TZS: 2.9 g; SÓ: 2.7 g; CK: 1.3 g;
<b>uzsonna / LM</b>	Sertéspárizsi KOMÉTA  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek  EN: 728.1 kJ, 180.7 kcal; FH: 7.5 g; SZH: 25.7 g; ZS: 5.3 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 1 g; CK: 0 g;	Laktózmentes trappista sajt (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika  EN: 893.1 kJ, 213.9 kcal; FH: 10.1 g; SZH: 31.4 g; ZS: 5.2 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.8 g;	Kométa zala felvágott  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom  EN: 713.4 kJ, 170.9 kcal; FH: 7.8 g; SZH: 25.5 g; ZS: 3.9 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.3 g;	Tolle camping laktózmentes kocka 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;	Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;)  EN: 616.7 kJ, 147.5 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 30.8 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.3 g;

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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek