

# 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)

2025.03.24 - 2025.03.30

Étkezés / Menü	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28
<b>tízórai / LM</b>	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) EN: 1005.9 kJ, 240.9 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 38.1 g; ZS: 5.2 g; TZS: 3.3 g; SÓ: 1.3 g; CK: 7.4 g;	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Vizes zsemle (1;) EN: 884.9 kJ, 211.8 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 39.5 g; ZS: 2.4 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8.2 g;	Tej laktózmentes (7;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1266.2 kJ, 303 kcal; FH: 12.2 g; SZH: 37.1 g; ZS: 12.6 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 9.2 g;	Tea (12;) Eurofood baromfimájás krém  Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika EN: 1101.5 kJ, 263.7 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 40.5 g; ZS: 7 g; TZS: 1.8 g; SÓ: 0.9 g; CK: 8.1 g;	Tej laktózmentes (7;) Mini akácméz  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1247.5 kJ, 298.5 kcal; FH: 11.5 g; SZH: 50.4 g; ZS: 6.5 g; TZS: 3.6 g; SÓ: 0.8 g; CK: 25.4 g;
<b>ebéd / LM</b>	Sertésraguleves (9;10;12;)  Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma  EN: 2473.8 kJ, 592.2 kcal; FH: 22.2 g; SZH: 58.6 g; ZS: 29.1 g; TZS: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CK: 23.4 g;	Zöldségleves (1;9;12;)  Főtt virsli Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2152.6 kJ, 514.9 kcal; FH: 28.4 g; SZH: 65.8 g; ZS: 15.3 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 2.7 g; CK: 13.3 g;	Hagymaleves LAKTÓZMENTES tejföllel (1;7;10;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;) EN: 1885.5 kJ, 452.1 kcal; FH: 20 g; SZH: 52.1 g; ZS: 17.9 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 2.2 g; CK: 8.2 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;)  Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2580 kJ, 619.9 kcal; FH: 29.8 g; SZH: 55.8 g; ZS: 30.5 g; TZS: 6.9 g; SÓ: 2.4 g; CK: 6.4 g;	Parajkrémleves tejmentes (1;12;)  Sült csirkecombfilé Kuszkusz (1;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 1808.5 kJ, 434.2 kcal; FH: 24.5 g; SZH: 43.3 g; ZS: 17.4 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 3 g; CK: 2.5 g;
<b>uzsonna / LM</b>	Főtt tojás (3;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 869.6 kJ, 208 kcal; FH: 10.3 g; SZH: 30.7 g; ZS: 4.7 g; TZS: 1.1 g; SÓ: 0.8 g; CK: 0.5 g;	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;	Kométa zala felvágott  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) EN: 810.7 kJ, 194.1 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 32.7 g; ZS: 3.4 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.7 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 538 kJ, 128.7 kcal; FH: 5 g; SZH: 25 g; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0 g;	Sonka csirkemell sült Kométa M  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 760 kJ, 181.8 kcal; FH: 9.7 g; SZH: 31.5 g; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.6 g;

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek