

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)

2025.09.01 - 2025.09.07

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
tízórai / LM	Tea (12;) Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 953.5 kJ, 234.6 kcal; FH: 8.3 g; SZH: 37.5 g; ZS: 5.5 g; TZS: 2 g; SÓ: 1.2 g; CK: 7.1 g;	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;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Hónapos retek EN: 839.7 kJ, 201 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 34.6 g; ZS: 3 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.1 g; CK: 8.9 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;) Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1081.9 kJ, 258.8 kcal; FH: 13.2 g; SZH: 32.7 g; ZS: 8.1 g; TZS: 2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 7.1 g;
ebéd / LM	Sertésraguleves (9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) EN: 2183 kJ, 522.7 kcal; FH: 21.4 g; SZH: 44.6 g; ZS: 28.3 g; TZS: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CK: 3.4 g;	Eresztett tojás leves (1;3;12;) Natúr sertésszelet (1;) Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2376.8 kJ, 570.9 kcal; FH: 26.7 g; SZH: 51.1 g; ZS: 28.6 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 2.4 g; CK: 1 g;	Zöldborsóleves (1;10;12;) Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) Alma EN: 1845.8 kJ, 442.9 kcal; FH: 24.9 g; SZH: 54.9 g; ZS: 13.7 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 2.1 g; CK: 24.2 g;	Zöldséges reszelttészta leves (1;3;9;12;) Köményes sertéssült (1;10;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2786.7 kJ, 669.4 kcal; FH: 31.3 g; SZH: 72 g; ZS: 27.7 g; TZS: 5 g; SÓ: 2.4 g; CK: 19.6 g;	Gombaleves diab. LM (1;7;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 1822.4 kJ, 437.9 kcal; FH: 23.9 g; SZH: 42.3 g; ZS: 18.8 g; TZS: 2.9 g; SÓ: 3.2 g; CK: 0.8 g;
uzsonna / LM	Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika EN: 901.5 kJ, 215.9 kcal; FH: 10.1 g; SZH: 31.7 g; ZS: 5.2 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1.3 g; CK: 1 g;	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 643.9 kJ, 153.9 kcal; FH: 8.7 g; SZH: 25.5 g; ZS: 1.6 g; TZS: 0.4 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.5 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;	Téliszalámi Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 871.3 kJ, 209.2 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 25.6 g; ZS: 8 g; TZS: 3 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.4 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;

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek