

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)

2025.09.08 - 2025.09.14

Étkezés / Menü	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
tízórai / LM	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 818.6 kJ, 196 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 34.3 g; ZS: 3 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1 g; CK: 8.3 g;	Tea (12;) Téliszalámi Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 988.5 kJ, 237.3 kcal; FH: 8.5 g; SZH: 32.4 g; ZS: 8 g; TZS: 3 g; SÓ: 0.6 g; CK: 7.2 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;	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;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Hónapos retek EN: 960.7 kJ, 230.1 kcal; FH: 10.2 g; SZH: 33.3 g; ZS: 5.8 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1.1 g; CK: 8.1 g;
ebéd / LM	Magyaros zöldbaleves (1;10;12;) Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;7;9;12;) Szilva EN: 1816.8 kJ, 436 kcal; FH: 24.1 g; SZH: 52.3 g; ZS: 14 g; TZS: 2.3 g; SÓ: 2.5 g; CK: 15.9 g;	Csontleves (1;6;9;10;12;) Tészta levesbetét (1;3;) Sertéssült Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3022.6 kJ, 725.7 kcal; FH: 39.9 g; SZH: 70.9 g; ZS: 30.9 g; TZS: 6.8 g; SÓ: 2.9 g; CK: 3.4 g;	Magyaros karfiollevés (1;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 1942.2 kJ, 465.7 kcal; FH: 18.7 g; SZH: 33.6 g; ZS: 27.9 g; TZS: 7.3 g; SÓ: 3 g; CK: 3 g;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFŐLLEL (1;7;10;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;) EN: 1956.3 kJ, 468.9 kcal; FH: 18.8 g; SZH: 62.9 g; ZS: 15.4 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 2 g; CK: 24.3 g;	Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Gesztenye Marci EN: 2164 kJ, 518.2 kcal; FH: 24 g; SZH: 59.8 g; ZS: 20.3 g; TZS: 6.2 g; SÓ: 2.2 g; CK: 10.4 g;
uzsonna / LM	Kométa soproni felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) EN: 837.3 kJ, 200.7 kcal; FH: 7.5 g; SZH: 31.3 g; ZS: 5 g; TZS: 2 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.4 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika EN: 633.5 kJ, 151.5 kcal; FH: 5.3 g; SZH: 31.4 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.8 g;	Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 731.3 kJ, 181.5 kcal; FH: 7.4 g; SZH: 25.4 g; ZS: 5.3 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 1 g; CK: 0.3 g;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 710.8 kJ, 170.3 kcal; FH: 7.8 g; SZH: 25.9 g; ZS: 3.9 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.4 g;	natúr joghurt laktózmentes (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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek