

# 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)

2025.09.15 - 2025.09.21

| Étkezés / Menü      | Hétfő<br>09.15                                                                                                                                                                                            | Kedd<br>09.16                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>09.17                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>09.18                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>09.19                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>tízórai / LM</b> | Tej laktózmentes (7;)<br>Laktózmentes natúr vajkrém (7;)<br><br>Vizes zsemle (1;)<br>Lilahagyma (12;)<br>EN: 1323.2 kJ, 316.6 kcal; FH: 12 g; SZH: 41.1 g; ZS: 12.4 g; TZS: 6.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 10.3 g; | Tea (12;)<br>Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>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;                                                             | Tea (12;)<br>natúr joghurt laktózmentes (7;)<br><br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Vizes zsemle (1;)<br>EN: 746.3 kJ, 178.5 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 38.1 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 7.4 g; | Tea (12;)<br>Főtt virsli<br><br>Vizes zsemle (1;)<br>Ketchup (1;9;)<br>EN: 1277.6 kJ, 305.6 kcal; FH: 12.9 g; SZH: 44.3 g; ZS: 8.3 g; TZS: 2.2 g; SÓ: 2.2 g; CK: 12.4 g;                                                                      | Tej laktózmentes (7;)<br>Mini akácméz<br><br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>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>    | Szárnyasraguleves (9;10;12;)<br>Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;)<br><br>EN: 1419.2 kJ, 339.9 kcal; FH: 24.8 g; SZH: 34.2 g; ZS: 10.5 g; TZS: 1.3 g; SÓ: 1.8 g; CK: 4.6 g;                                | Daragaluska leves (1;3;9;10;12;)<br>Húspogácsa (10;12;)<br><br>Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br><br>Alma<br>EN: 2177.5 kJ, 522.3 kcal; FH: 24.1 g; SZH: 69.3 g; ZS: 15.8 g; TZS: 2.9 g; SÓ: 2.7 g; CK: 18.1 g; | Paradicsomleves (1;3;9;12;)<br>Bazsalikom-s-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;)<br>Párolt rizs (diab.) (12;)<br>EN: 2234.4 kJ, 535.8 kcal; FH: 20.4 g; SZH: 78.3 g; ZS: 15.4 g; TZS: 3 g; SÓ: 2 g; CK: 26 g;     | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br>Natúr sertésszelet (1;)<br><br>Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>EN: 2745.4 kJ, 659.1 kcal; FH: 29.8 g; SZH: 69.6 g; ZS: 28.5 g; TZS: 6.6 g; SÓ: 2.5 g; CK: 7.2 g; | Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;)<br>Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;)<br><br>Sós burgonya (12;)<br>Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)<br>EN: 1587.4 kJ, 381.1 kcal; FH: 20.6 g; SZH: 33.7 g; ZS: 17.8 g; TZS: 4 g; SÓ: 1.8 g; CK: 4.5 g; |
| <b>uzsonna / LM</b> | Laktózmentes trappista sajt (7;)<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>EN: 797.6 kJ, 191.1 kcal; FH: 9.8 g; SZH: 25 g; ZS: 5.7 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1 g; CK: 0 g;        | Főtt tojás (3;)<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Vizes zsemle (1;)<br>Rágórépa (12;)<br>EN: 1064.6 kJ, 254.6 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 32.7 g; ZS: 7.6 g; TZS: 2 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.7 g;                                                      | Kométa zala felvágott<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Paradicsom<br>EN: 720.9 kJ, 172.7 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 25.6 g; ZS: 4 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.4 g;      | Eurofood baromfimájás krém<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Zöldpaprika<br>EN: 893.2 kJ, 213.9 kcal; FH: 8.7 g; SZH: 27.3 g; ZS: 7.5 g; TZS: 1.8 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.7 g;                                                                    | Sonka csirkemell sült Kométa M<br>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>Vizes zsemle (1;)<br>Alma<br>EN: 965.7 kJ, 231 kcal; FH: 10.2 g; SZH: 41.4 g; ZS: 2.4 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 15.3 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek