

# ÉTLAP ( Iskola diétás )

2025.11.03 - 2025.11.09

Fekete István Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes - LM - Laktózmentes

|         | Hétfő<br>11.03 | Kedd<br>11.04                                                                                                                           | Szerda<br>11.05                                                                                                                                            | Csütörtök<br>11.06                                                                                                                                  | Péntek<br>11.07                                                                                                                                                     |
|---------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tízórai |                | Tej laktózmentes (7)<br>EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g;<br>ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g;              | Tej laktózmentes (7)<br>EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g;<br>ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g;                                 | Tea (12)<br>EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g;<br>ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;                                                   | Tea (12)<br>EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g;<br>ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;                                                                   |
|         |                | Laktózmentes natúr vajkrém (7)<br><br>EN:254.00 kJ; 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g;<br>ZS:6.40 g; TZS:3.09 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.32 g; | Karfiolos zöldségpástétom Eurofood<br><br>EN:292.20 kJ; 69.90 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g;<br>ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 mg;                           | Eurofood baromfimájás krém<br><br>EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g;<br>ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;                            | Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém<br>(7;10;12)<br>EN:125.55 kJ; 30.11 kcal; FH:2.34 g; SZH:1.34 g;<br>ZS:1.76 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.38 mg; CK:0.84 g;                |
|         |                | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;                  | Vizes zsemle (1)<br>EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g;<br>ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;                                    | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;                              | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;                                              |
|         |                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            | Zöldpaprika<br>EN:25.20 kJ; 6.00 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.87 g;<br>ZS:0.06 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.72 g;                                      | Jégcsapretek<br>EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g;<br>ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;                                                                |
|         |                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
| ebéd    |                | Magyaros zöldbaleves (1;10;12)<br>EN:240.92 kJ; 58.05 kcal; FH:1.77 g; SZH:5.85 g;<br>ZS:3.01 g; TZS:0.32 g; SÓ:0.50 mg; CK:2.04 g;     | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12)<br>EN:508.36 kJ; 121.95 kcal; FH:3.62 g; SZH:20.53 g;<br>ZS:2.70 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.33 g;               | Kerti zöldség leves (9;10;12)<br>EN:287.11 kJ; 69.21 kcal; FH:1.96 g; SZH:6.78 g;<br>ZS:3.70 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.65 mg; CK:2.01 g;                  | Fahéjas szilvaleves laktózmentes<br>tejfőllel (1;7;8;10;12)<br>EN:684.01 kJ; 163.64 kcal; FH:1.85 g; SZH:28.13 g;<br>ZS:4.58 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.28 mg; CK:22.59 g; |
|         |                | Sült csirkecombfilé<br>EN:720.55 kJ; 173.41 kcal; FH:17.35 g; SZH:0.42 g;<br>ZS:11.32 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.89 mg;                        | Főtt virsli<br>EN:440.58 kJ; 105.40 kcal; FH:7.36 g; SZH:1.36 g;<br>ZS:7.78 g; TZS:2.03 g; SÓ:0.91 mg; CK:0.25 g;                                          | Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12)<br>EN:910.97 kJ; 219.34 kcal; FH:16.32 g; SZH:9.37 g;<br>ZS:13.00 g; TZS:2.34 g; SÓ:2.59 mg; CK:0.77 g;              | Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12)<br>EN:588.83 kJ; 141.44 kcal; FH:15.90 g; SZH:6.80 g;<br>ZS:5.54 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.70 g;                             |
|         |                | Kuszkusz (1)<br>EN:602.35 kJ; 144.31 kcal; FH:4.47 g; SZH:27.10 g;<br>ZS:1.62 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.12 g;                     | Tökfőzelék laktózmentes tejfőllel diab.<br>(1;7;12)<br>EN:620.87 kJ; 149.29 kcal; FH:2.85 g; SZH:13.35 g;<br>ZS:9.26 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.44 mg; CK:0.84 g; | Tészta köret, durum (1;3)<br>EN:570.29 kJ; 136.80 kcal; FH:4.00 g; SZH:23.36 g;<br>ZS:2.98 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.28 mg; CK:0.35 g;                    | Párolt barnarizs (diab.) (12)<br>EN:592.39 kJ; 141.87 kcal; FH:2.36 g; SZH:28.51 g;<br>ZS:1.98 g; TZS:0.39 g; SÓ:0.18 mg; CK:0.24 g;                                |
|         |                | Csemege uborka édesítő szerekkel<br>(10;12)<br>EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g;<br>ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;     | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g;<br>ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|         |                |                                                                                                                                         | Gesztenye Marci<br>EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g;<br>ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|         |                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|         |                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
| uzsonna |                | Téliszalámi<br>EN:320.85 kJ; 77.55 kcal; FH:3.45 g; SZH:0.07 g;<br>ZS:7.05 g; TZS:2.85 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.07 g;                        | Kométa olasz felvágott<br>EN:225.20 kJ; 54.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.40 g;<br>ZS:4.80 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.10 g;                                | Mizo laktózmentes őszibarack joghurt<br>(7)<br>EN:574.50 kJ; 136.50 kcal; FH:3.90 g; SZH:21.00 g;<br>ZS:4.05 g; TZS:2.70 g; SÓ:0.00 mg; CK:19.50 g; | Kométa zala felvágott<br>EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g;<br>ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 g;                                          |
|         |                | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;                                                 | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;                                                                    | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;                                                             | Margarin mini Bebo Basic Spread 35%<br>EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;                                                                             |
|         |                | Vizes zsemle (1)<br>EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g;<br>ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;                 | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g;<br>ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;                                     | Vizes zsemle (1)<br>EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g;<br>ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;                             | Vizes zsemle (1)<br>EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g;<br>ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;                                             |
|         |                | Lilahagyma (12)<br>EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g;<br>ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;                                  | Rágórépa (12)<br>EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g;<br>ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g;                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 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.

# ÉTLAP ( Iskola diétás )

2025.11.03 - 2025.11.09

Fekete István Általános Iskola -

- SHMI1 - Sertéshúsmentes iskolás - SHMI1 - Sertéshúsmentes iskolás

|         | Hétfő<br>11.03 | Kedd<br>11.04                                                                                                                                           | Szerda<br>11.05                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.06                                                                                                                                             | Péntek<br>11.07                                                                                                                                 |
|---------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tízórai |                | Tej (7)<br>EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g;<br>ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;                                            | Kakaó (1;5;6;7;8)<br>EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g;<br>ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 g;                    | Gyümölcs tea (12)<br>EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g;<br>ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;                                         | Citromos tea (1;12)<br>EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g;<br>ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;                                    |
|         |                | Natúr vajkrém (7)<br>EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g;<br>ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g;                                  | Foszlós kalács (1;3;6;7)<br>EN:1011.09 kJ; 241.89 kcal; FH:7.07 g; SZH:38.91 g;<br>ZS:6.31 g; TZS:2.60 g; SÓ:0.63 mg; CK:7.20 g;             | Eurofood baromfimájás krém<br>EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g;<br>ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;                                           | Körözött (1;5;6;7;8;9;10)<br>EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g;<br>ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 g;                  |
|         |                | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;                                  |                                                                                                                                              | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;                         | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;                          |
|         |                |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              | Zöldpaprika<br>EN:25.20 kJ; 6.00 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.87 g;<br>ZS:0.06 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.72 g;                                                 | Jégcsapretek<br>EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g;<br>ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;                                            |
| ebéd    |                | Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12)<br>EN:483.78 kJ; 115.95 kcal; FH:3.57 g; SZH:15.14 g;<br>ZS:4.51 g; TZS:1.52 g; SÓ:0.61 mg; CK:3.77 g;                 | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12)<br>EN:508.36 kJ; 121.95 kcal; FH:3.62 g; SZH:20.53 g;<br>ZS:2.70 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.33 g; | Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12)<br>EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g;<br>ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;                         | Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12)<br>EN:832.65 kJ; 199.17 kcal; FH:1.95 g; SZH:35.90 g;<br>ZS:4.93 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:31.52 g;  |
|         |                | Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12)<br>EN:1588.92 kJ; 380.84 kcal; FH:13.99 g; SZH:45.86 g;<br>ZS:15.18 g; TZS:3.35 g; SÓ:1.79 mg; CK:2.80 g; | Szárnyas vagdalt (1;3;5;6;7;8;12)<br>EN:910.42 kJ; 218.16 kcal; FH:15.74 g; SZH:24.37 g;<br>ZS:6.29 g; TZS:1.23 g; SÓ:1.37 mg; CK:1.10 g;    | Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14)<br>EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g;<br>ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g; | Krémes kukoricásgombaszósz (1;6;7;10;12)<br>EN:528.33 kJ; 125.52 kcal; FH:4.32 g; SZH:12.60 g;<br>ZS:6.45 g; TZS:2.15 g; SÓ:0.73 mg; CK:4.06 g; |
|         |                | Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12)<br>EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g;<br>ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;                  | Paradicsomos káposzta (1;10;12)<br>EN:942.88 kJ; 226.62 kcal; FH:5.08 g; SZH:33.62 g;<br>ZS:7.73 g; TZS:0.89 g; SÓ:1.15 mg; CK:18.84 g;      | Petrezselymes pároltrizs (12)<br>EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g;<br>ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 g;                          | Főtt penne tészta (1;3)<br>EN:1609.40 kJ; 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g;<br>ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 g;               |
|         |                | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;                                  | Félbarna kenyér (1;6)<br>EN:432.43 kJ; 103.45 kcal; FH:3.92 g; SZH:20.92 g;<br>ZS:0.40 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.08 g;                 | Tartármártás (3;7;8;10;12)<br>EN:655.34 kJ; 156.78 kcal; FH:1.24 g; SZH:2.96 g;<br>ZS:15.45 g; TZS:4.24 g; SÓ:0.30 mg; CK:2.80 g;                              | Reszelt sajt (7)<br>EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g;<br>ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;                                      |
|         |                |                                                                                                                                                         | Gesztenye Marci<br>EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g;<br>ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |
|         |                |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |
| uzsonna |                | Csirkeemell sonka (6;7;9;10)<br>EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g;<br>ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 g;                       | Pulykasonka (6;7;9;10)<br>EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g;<br>ZS:0.56 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.20 g;                   | Gyümölcsjoghurt poharas (1;7)<br>EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g;<br>ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;                          | Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11)<br>EN:715.40 kJ; 171.15 kcal; FH:6.00 g; SZH:21.52 g;<br>ZS:6.69 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.44 mg;                          |
|         |                | Delma margarin (7)<br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;                                            | Delma margarin (7)<br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;                                 | Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)<br>EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g;<br>ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;                                      |                                                                                                                                                 |
|         |                | Vizes zsemle (1)<br>EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g;<br>ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;                                 | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:322.81 kJ; 77.22 kcal; FH:3.03 g; SZH:14.97 g;<br>ZS:0.54 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.35 mg;                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |
|         |                | Lilahagyma (12)<br>EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g;<br>ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;                                                  | Rágórépa (12)<br>EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g;<br>ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g;                             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 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.