

## ÉTLAP ( Iskola érzékeny )

Fekete István Általános Iskola - CS - Tej- és sertéshús mentes

2026.03.23 - 2026.03.29

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
<b>tízórai</b>	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.60 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;
	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.60 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;
Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g;	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;		Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	
<b>ebéd</b>	Lyoni csirkemell pirított burgonyával (12) EN:2085.94 kJ; 501.23 kcal; FH:22.76 g; SZH:64.89 g; ZS:16.03 g; TZS:1.86 g; SÓ:1.71 mg; CK:2.79 g;	Magyaros burgonyaleves (9;10;12) EN:606.00 kJ; 145.64 kcal; FH:2.75 g; SZH:22.51 g; ZS:4.76 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.68 mg; CK:1.07 g;	Fehérbableves (9;10;12) EN:645.14 kJ; 154.81 kcal; FH:7.18 g; SZH:21.60 g; ZS:4.36 g; TZS:0.50 g; SÓ:2.01 mg; CK:1.10 g;	Csontleves tésztával (9;10;12) EN:244.14 kJ; 57.75 kcal; FH:1.62 g; SZH:12.00 g; ZS:0.32 g; TZS:0.03 g; SÓ:1.66 mg; CK:1.63 g;	Sült csirkemellfilé parajfőzelék (10;12) EN:1339.75 kJ; 322.57 kcal; FH:29.50 g; SZH:15.86 g; ZS:15.58 g; TZS:1.81 g; SÓ:1.63 mg; CK:0.83 g;
	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Grillezett csirkemell kerti főzelék (9;10;12) EN:985.73 kJ; 237.12 kcal; FH:21.09 g; SZH:15.64 g; ZS:9.86 g; TZS:1.18 g; SÓ:2.41 mg; CK:3.32 g;	Aprópecsenye párolt bamarizs (10;12) EN:1996.69 kJ; 479.04 kcal; FH:23.41 g; SZH:59.23 g; ZS:16.32 g; TZS:2.99 g; SÓ:2.87 mg; CK:0.58 g;	Csirkefalatok tökfőzelék (10;12) EN:1129.26 kJ; 271.79 kcal; FH:15.25 g; SZH:19.93 g; ZS:14.36 g; TZS:2.01 g; SÓ:3.63 mg; CK:2.86 g;	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12)
	Körteleves (10;12) EN:342.41 kJ; 81.98 kcal; FH:0.45 g; SZH:19.39 g; ZS:0.20 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.71 g;				
	Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;				
<b>uzsonna</b>	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;
	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g;	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;		Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;
	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g;		Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 mg;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 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). Alergénnek: 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek.

## ÉTLAP ( Iskola érzékeny )

Fekete István Általános Iskola - BT - Glutén-, tojásmentes

2026.03.23 - 2026.03.29

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
<b>tízórai</b>	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.60 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;
	Kométa soproni felvágott EN:220.60 kJ; 53.20 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.56 g; ZS:4.60 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.16 g;	Kométa olasz felvágott EN:225.20 kJ; 54.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.40 g; ZS:4.80 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.10 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;
			Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;		Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.04 g;
<b>ebéd</b>	Lyoni csirkemell pirított burgonyával (12) EN:2941.58 kJ; 707.01 kcal; FH:35.14 g; SZH:85.89 g; ZS:23.85 g; TZS:2.78 g; SÓ:2.50 mg; CK:3.77 g;	Magyaros burgonyaleves (9;10;12) EN:500.41 kJ; 120.26 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.61 g; ZS:3.92 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.89 g;	Aprópecsenye párolt bamarizs (10;12) EN:1996.69 kJ; 479.04 kcal; FH:23.41 g; SZH:59.23 g; ZS:16.32 g; TZS:2.99 g; SÓ:2.87 mg; CK:0.58 g;	Csirkefalatok tökfőzelék (10;12) EN:1616.89 kJ; 389.19 kcal; FH:23.48 g; SZH:25.32 g; ZS:21.31 g; TZS:3.05 g; SÓ:5.02 mg; CK:3.63 g;	Bolognai spagetti (9;10;12) EN:2905.17 kJ; 695.96 kcal; FH:17.13 g; SZH:100.51 g; ZS:24.09 g; TZS:6.11 g; SÓ:1.33 mg; CK:11.95 g;
	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Fokhagymás sertésszelet kerti főzelék (9;12) EN:1459.64 kJ; 350.38 kcal; FH:26.15 g; SZH:23.58 g; ZS:16.58 g; TZS:3.82 g; SÓ:2.62 mg; CK:4.10 g;	Fehérbableves (9;10;12) EN:795.85 kJ; 191.00 kcal; FH:8.82 g; SZH:26.51 g; ZS:5.45 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.51 mg; CK:1.36 g;	Csontleves tésztával (9;10;12) EN:244.14 kJ; 57.75 kcal; FH:1.62 g; SZH:12.00 g; ZS:0.32 g; TZS:0.03 g; SÓ:1.66 mg; CK:1.63 g;	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:737.10 kJ; 177.41 kcal; FH:2.68 g; SZH:21.41 g; ZS:8.90 g; TZS:1.01 g; SÓ:0.87 mg; CK:4.39 g;
	Körteleves (10;12) EN:436.41 kJ; 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:20.15 g;				
	Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;				
<b>uzsonna</b>	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Kométa olasz felvágott EN:225.20 kJ; 54.40 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.40 g; ZS:4.80 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.10 g;	Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;		Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;
		Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 mg;		Kométa soproni felvágott EN:220.60 kJ; 53.20 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.56 g; ZS:4.60 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.16 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
<b>tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea (12)</b> EN:707.90 kJ; 169.35 kcal; FH:0.10 g; SZH:41.00 g; ZS:0.05 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:40.20 g;	<b>Citromos tea (1;12)</b> EN:852.80 kJ; 204.10 kcal; FH:0.80 g; SZH:47.40 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:45.60 g;	<b>Tej (7)</b> EN:1860.00 kJ; 440.00 kcal; FH:30.00 g; SZH:47.00 g; ZS:15.00 g; TZS:10.00 g; SÓ:1.35 mg; CK:47.00 g;	<b>Gyümölcs tea (12)</b> EN:707.90 kJ; 169.35 kcal; FH:0.10 g; SZH:41.00 g; ZS:0.05 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:40.20 g;	<b>Forrait tej (7)</b> EN:1860.00 kJ; 440.00 kcal; FH:30.00 g; SZH:47.00 g; ZS:15.00 g; TZS:10.00 g; SÓ:1.35 mg; CK:47.00 g;
	<b>Reszelt sajt (7)</b> EN:1554.40 kJ; 371.85 kcal; FH:27.70 g; SZH:1.60 g; ZS:28.10 g; TZS:17.85 g; SÓ:2.45 mg;	<b>Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:876.70 kJ; 209.30 kcal; FH:15.20 g; SZH:9.10 g; ZS:12.10 g; TZS:7.25 g; SÓ:1.90 mg; CK:3.35 g;	<b>Foszlós kalács (1;3;6;7)</b> EN:5055.45 kJ; 1209.45 kcal; FH:35.35 g; SZH:194.55 g; ZS:31.55 g; TZS:13.00 g; SÓ:3.15 mg; CK:36.00 g;	<b>Eurofood baromfimájás krém</b> EN:1650.00 kJ; 396.00 kcal; FH:16.95 g; SZH:7.35 g; ZS:32.85 g; TZS:8.25 g; SÓ:0.00 mg;	<b>Virágméz</b> EN:1367.50 kJ; 327.15 kcal; FH:0.40 g; SZH:81.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:81.00 g;
	<b>Delma margarin (7)</b> EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g; ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;	<b>Kifli (1;6;7)</b> EN:2854.95 kJ; 683.00 kcal; FH:23.50 g; SZH:142.50 g; ZS:1.75 g; TZS:0.65 g; SÓ:3.95 mg;		<b>Teljes kiőrlésű zsemle (1)</b> EN:2634.00 kJ; 630.15 kcal; FH:26.70 g; SZH:121.40 g; ZS:3.85 g; TZS:0.35 g; SÓ:2.80 mg; CK:1.25 g;	<b>Delma margarin (7)</b> EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g; ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;
	<b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> EN:2702.70 kJ; 646.55 kcal; FH:24.50 g; SZH:130.75 g; ZS:2.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:5.00 mg; CK:0.50 g;			<b>Zöldpaprika</b> EN:84.00 kJ; 20.00 kcal; FH:0.90 g; SZH:2.90 g; ZS:0.20 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.40 g;	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> EN:2690.10 kJ; 643.50 kcal; FH:25.25 g; SZH:124.75 g; ZS:4.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:2.90 mg;
<b>ebéd</b>	<b>Mexikói csirkeragu leves babbal (1;3;6;7;8;9;10;11;12)</b> EN:6146.56 kJ; 1474.08 kcal; FH:106.72 g; SZH:120.48 g; ZS:62.96 g; TZS:16.96 g; SÓ:1.68 mg; CK:14.96 g;	<b>Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12)</b> EN:2340.40 kJ; 562.96 kcal; FH:13.60 g; SZH:77.20 g; ZS:21.68 g; TZS:2.48 g; SÓ:3.92 mg; CK:8.32 g;	<b>Francia hagymaleves (1;6;7;10;12)</b> EN:3210.88 kJ; 771.76 kcal; FH:30.16 g; SZH:54.80 g; ZS:47.52 g; TZS:17.28 g; SÓ:5.12 mg; CK:8.16 g;	<b>Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12)</b> EN:2107.84 kJ; 507.12 kcal; FH:11.60 g; SZH:64.56 g; ZS:21.92 g; TZS:2.72 g; SÓ:3.84 mg; CK:8.64 g;	<b>Édesburgonya krémleves (1;7;9;10;12)</b> EN:4810.80 kJ; 1152.08 kcal; FH:17.04 g; SZH:125.84 g; ZS:59.60 g; TZS:21.36 g; SÓ:4.16 mg; CK:51.68 g;
	<b>Szilvalekváros derelye (1;5;6;7;8;12)</b> EN:13149.04 kJ; 3122.96 kcal; FH:74.72 g; SZH:585.52 g; ZS:46.08 g; TZS:6.96 g; SÓ:8.32 mg; CK:104.00 g;	<b>Erdélyi pulykahúsos zöldbab (1;7;12)</b> EN:8497.44 kJ; 2038.80 kcal; FH:131.92 g; SZH:169.92 g; ZS:91.44 g; TZS:26.40 g; SÓ:16.80 mg; CK:50.08 g;	<b>Zsemlekocka (1;6;7)</b> EN:913.60 kJ; 218.56 kcal; FH:7.52 g; SZH:45.60 g; ZS:0.56 g; TZS:0.24 g; SÓ:1.28 mg; CK:0.48 g;	<b>Bolognai makaróni csirkehúsból (1;3;9;10;12)</b> EN:14944.40 kJ; 3585.12 kcal; FH:163.28 g; SZH:508.64 g; ZS:98.00 g; TZS:13.12 g; SÓ:9.04 mg; CK:81.92 g;	<b>Pirított napraforgómag (8;11;12)</b> EN:1949.36 kJ; 466.32 kcal; FH:18.00 g; SZH:9.84 g; ZS:39.20 g; TZS:4.16 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.16 g;
	<b>Fahéjszórás (1;10)</b> EN:1403.76 kJ; 335.84 kcal; FH:0.16 g; SZH:83.12 g; ZS:0.16 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:79.92 g;	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> EN:3443.36 kJ; 823.68 kcal; FH:32.32 g; SZH:159.68 g; ZS:5.76 g; TZS:0.96 g; SÓ:3.76 mg;	<b>Sült csirkecomb (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:7568.80 kJ; 1814.88 kcal; FH:241.60 g; SZH:10.56 g; ZS:89.04 g; TZS:18.48 g; SÓ:4.64 mg; CK:1.84 g;	<b>Reszelt sajt (7)</b> EN:2487.04 kJ; 594.96 kcal; FH:44.32 g; SZH:2.56 g; ZS:44.96 g; TZS:28.56 g; SÓ:3.92 mg;	<b>Rántott panírozott hal (tempura bundában) (1;3;4;7)</b> EN:3552.00 kJ; 8640.00 kcal; ZS:960.00 g; TZS:105.60 g;
	<b>Alma</b> EN:1744.96 kJ; 417.44 kcal; FH:4.80 g; SZH:84.00 g; ZS:4.80 g; SÓ:0.08 mg; CK:120.00 g;		<b>Zöldséges bulgur (1;9;12)</b> EN:11237.20 kJ; 2695.44 kcal; FH:84.64 g; SZH:492.88 g; ZS:57.52 g; TZS:6.88 g; SÓ:5.20 mg; CK:13.36 g;		<b>Párolt rizs (10;12)</b> EN:11683.52 kJ; 2801.12 kcal; FH:49.20 g; SZH:530.80 g; ZS:52.32 g; TZS:7.04 g; SÓ:5.68 mg; CK:1.04 g;
					<b>Amerikai káposztasaláta (3;7;8;10;12)</b> EN:3303.60 kJ; 790.24 kcal; FH:8.00 g; SZH:104.24 g; ZS:36.96 g; TZS:6.48 g; SÓ:5.12 mg; CK:84.24 g;
<b>uzsonna</b>	<b>Főtt tojás (3)</b> EN:1035.70 kJ; 247.80 kcal; FH:20.25 g; SZH:0.90 g; ZS:18.00 g; TZS:4.65 g; SÓ:0.55 mg;	<b>Pulykaszonka (6;7;9;10)</b> EN:462.00 kJ; 110.55 kcal; FH:17.00 g; SZH:4.20 g; ZS:2.80 g; TZS:0.90 g; SÓ:2.15 mg; CK:1.00 g;	<b>Csirke mellsonka (6;7;9;10)</b> EN:543.50 kJ; 130.00 kcal; FH:22.20 g; SZH:7.00 g; ZS:1.40 g; TZS:0.55 g; SÓ:2.30 mg; CK:1.00 g;	<b>Kockasajt (7)</b> EN:1858.50 kJ; 444.50 kcal; FH:22.05 g; SZH:7.70 g; ZS:35.90 g; TZS:23.65 g; SÓ:0.40 mg; CK:7.70 g;	<b>Kakaós csiga (1;3;7;8;11)</b> EN:4125.00 kJ; 985.00 kcal; FH:15.00 g; SZH:125.00 g; ZS:44.75 g; TZS:24.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:55.00 g;
	<b>Margarin mini Bebo Basic Spread 35%</b> EN:647.50 kJ; 157.50 kcal; ZS:17.50 g; TZS:3.50 g;	<b>Delma margarin (7)</b> EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g; ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;	<b>Rozsos zsemle (1;6;7)</b> EN:2634.00 kJ; 630.15 kcal; FH:26.70 g; SZH:121.40 g; ZS:3.85 g; TZS:0.35 g; SÓ:2.80 mg;	<b>Kifli (1;6;7)</b> EN:2854.95 kJ; 683.00 kcal; FH:23.50 g; SZH:142.50 g; ZS:1.75 g; TZS:0.65 g; SÓ:3.95 mg;	<b>Alma</b> EN:1090.60 kJ; 260.90 kcal; FH:3.00 g; SZH:52.50 g; ZS:3.00 g; SÓ:0.05 mg; CK:75.00 g;
	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> EN:2690.10 kJ; 643.50 kcal; FH:25.25 g; SZH:124.75 g; ZS:4.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:2.90 mg;	<b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> EN:2702.70 kJ; 646.55 kcal; FH:24.50 g; SZH:130.75 g; ZS:2.50 g; TZS:0.75 g; SÓ:5.00 mg; CK:0.50 g;	<b>Rágórépa (12)</b> EN:168.00 kJ; 40.00 kcal; FH:1.20 g; SZH:8.00 g; ZS:0.20 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.15 mg; CK:2.00 g;		
	<b>Zöldpaprika</b> EN:84.00 kJ; 20.00 kcal; FH:0.90 g; SZH:2.90 g; ZS:0.20 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.40 g;	<b>Jégcsapretek</b> EN:59.00 kJ; 14.10 kcal; FH:1.10 g; SZH:2.65 g; ZS:0.10 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.05 mg;	<b>Delma margarin (7)</b> EN:678.30 kJ; 162.30 kcal; FH:0.80 g; SZH:0.20 g; ZS:17.50 g; TZS:4.75 g; SÓ:0.50 mg;		

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-Rákkéfélek; 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

**ÉTLAP ( Iskola diétás )**  
**Fekete István Általános Iskola - LM - Laktózmentes**

**2026.03.23 - 2026.03.29**

	<b>Hétfő</b> 03.23	<b>Kedd</b> 03.24	<b>Szerda</b> 03.25	<b>Csütörtök</b> 03.26	<b>Péntek</b> 03.27
<b>tízórai</b>	Tea (12) EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g; Laktózmentes trappista sajt (7) EN:519.20 kJ; 124.80 kcal; FH:9.60 g; SZH:0.04 g; ZS:9.60 g; TZS:6.40 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.04 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;	Tea (12) EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g; Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:251.10 kJ; 60.22 kcal; FH:4.68 g; SZH:2.68 g; ZS:3.52 g; TZS:1.94 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.68 g; Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;	Tej laktózmentes (7) EN:872.00 kJ; 208.80 kcal; FH:12.80 g; SZH:18.40 g; ZS:11.20 g; TZS:6.80 g; SÓ:0.44 mg; CK:18.40 g; Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:588.00 kJ; 141.00 kcal; FH:1.44 g; SZH:5.82 g; ZS:12.24 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;	Tea (12) EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g; Eurofood baromfimájás krém EN:660.00 kJ; 158.40 kcal; FH:6.78 g; SZH:2.94 g; ZS:13.14 g; TZS:3.30 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg; Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.96 g;	Tej laktózmentes (7) EN:872.00 kJ; 208.80 kcal; FH:12.80 g; SZH:18.40 g; ZS:11.20 g; TZS:6.80 g; SÓ:0.44 mg; CK:18.40 g; Mini akácméz EN:547.00 kJ; 130.86 kcal; FH:0.16 g; SZH:32.40 g; SÓ:0.00 mg; CK:32.40 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;
<b>ebéd</b>	Szárnyasraguleves (9;10;12) EN:1398.26 kJ; 334.14 kcal; FH:39.76 g; SZH:14.72 g; ZS:12.74 g; TZS:1.60 g; SÓ:1.70 mg; CK:3.52 g; Gránátos kocka (1;3;12) EN:2326.50 kJ; 559.56 kcal; FH:12.44 g; SZH:78.46 g; ZS:21.40 g; TZS:2.30 g; SÓ:3.04 mg; CK:2.16 g; Csemege uborka édesítő szerekekkel (10;12) EN:118.00 kJ; 28.00 kcal; FH:0.60 g; SZH:4.00 g; ZS:0.50 g; SÓ:2.40 mg; CK:0.50 g; Alma EN:436.24 kJ; 104.36 kcal; FH:1.20 g; SZH:21.00 g; ZS:1.20 g; SÓ:0.02 mg; CK:30.00 g;	Zöldségleves (1;9;12) EN:259.72 kJ; 62.14 kcal; FH:2.10 g; SZH:12.70 g; ZS:0.24 g; TZS:0.08 g; SÓ:1.00 mg; CK:1.10 g; Főtt virsli EN:881.16 kJ; 210.80 kcal; FH:14.72 g; SZH:2.72 g; ZS:15.56 g; TZS:4.06 g; SÓ:1.82 mg; CK:0.50 g; Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12) EN:2088.26 kJ; 499.52 kcal; FH:29.84 g; SZH:66.34 g; ZS:12.94 g; TZS:3.00 g; SÓ:1.38 mg; CK:24.92 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;	Hagymaleves LAKTÓZMENTES tejföllel (1;7;10;12) EN:1073.80 kJ; 257.16 kcal; FH:5.28 g; SZH:23.42 g; ZS:15.60 g; TZS:7.36 g; SÓ:1.20 mg; CK:6.02 g; Kukoricás csirkefalatok (12) EN:1421.62 kJ; 341.52 kcal; FH:28.88 g; SZH:18.38 g; ZS:16.80 g; TZS:2.74 g; SÓ:2.00 mg; CK:10.28 g; Párolt rizs (diab.) (12) EN:1275.52 kJ; 305.54 kcal; FH:5.78 g; SZH:62.44 g; ZS:3.48 g; TZS:0.52 g; SÓ:1.30 mg; CK:0.12 g;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:474.50 kJ; 114.66 kcal; FH:1.64 g; SZH:8.06 g; ZS:8.28 g; TZS:0.96 g; SÓ:1.60 mg; CK:2.28 g; Tészta levesbetét (1;3) EN:387.42 kJ; 93.04 kcal; FH:2.50 g; SZH:14.60 g; ZS:2.70 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.42 mg; CK:0.22 g; Natúr sertésszelet (1) EN:1628.34 kJ; 391.64 kcal; FH:30.82 g; SZH:9.42 g; ZS:25.50 g; TZS:5.64 g; SÓ:1.48 mg; CK:0.04 g; Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12) EN:1550.04 kJ; 372.62 kcal; FH:10.32 g; SZH:33.74 g; ZS:21.52 g; TZS:5.68 g; SÓ:0.82 mg; CK:10.62 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.46 mg;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:685.94 kJ; 165.38 kcal; FH:7.00 g; SZH:13.48 g; ZS:9.20 g; TZS:1.04 g; SÓ:1.18 mg; CK:1.14 g; Sült csirkecombfilé EN:1441.10 kJ; 346.82 kcal; FH:34.70 g; SZH:0.84 g; ZS:22.64 g; TZS:3.72 g; SÓ:1.78 mg; Édesburgonya főzelék LM (1;7;12) EN:2891.16 kJ; 693.40 kcal; FH:9.10 g; SZH:81.32 g; ZS:34.00 g; TZS:9.44 g; SÓ:1.22 mg; CK:35.48 g;
<b>uzsonna</b>	Főtt tojás (3) EN:414.28 kJ; 99.12 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.22 mg; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg; Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.96 g;	Sertéspárizsi KOMÉTA EN:356.50 kJ; 98.40 kcal; FH:4.40 g; SZH:0.40 g; ZS:8.80 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.90 mg; CK:0.04 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg; Jégcsapretek EN:23.60 kJ; 5.64 kcal; FH:0.44 g; SZH:1.06 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.02 mg;	Kométa zala felvágott EN:320.80 kJ; 77.20 kcal; FH:5.20 g; SZH:0.60 g; ZS:6.00 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.08 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g; Rágórépa (12) EN:67.20 kJ; 16.00 kcal; FH:0.48 g; SZH:3.20 g; ZS:0.08 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.80 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:279.48 kJ; 67.32 kcal; FH:4.82 g; SZH:0.10 g; ZS:5.30 g; TZS:3.26 g; SÓ:0.34 mg; CK:0.10 g; Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;	Sonka csirkemell sült Kométa M EN:261.92 kJ; 62.64 kcal; FH:9.04 g; SZH:0.16 g; ZS:2.84 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.44 mg; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g; Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g; Kígyóuborka (12) EN:24.80 kJ; 6.00 kcal; FH:0.28 g; SZH:1.24 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.02 mg; CK:0.68 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-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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.