

ÉTLAP (Iskola diétás)

Grassalkovich Antal Általános Iskola - LM - Laktózmentes

2026.03.23 - 2026.03.29

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
tízórai	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:8.80 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:8.80 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;
ebéd	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 virslí 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 tejfőllel (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:10.52 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;
uzsonna	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; Kigyóuborka (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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.