

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Páneurópa Általános Iskola

B - Gluténmentes (és szójamentes) (Iskola)

2024.11.25 - 2024.12.01

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
egyéb ebéd / B	Zeller leves (9;10;12;) Roston sült pulykamell (10;) Vitaminfőzelék új SP. (12;) cukor 0.086 g; élelmi rost 11.329 g; fehérje 25.196 g; só 1.697 g; szénhidrát 50.441 g; telített zsírsav 1.906 g; zsír 15.945 g; energia 454.696 kcal; energia 1900.64 kJ; koleszterin 36 mg;	Alma Meggyleves kr.cukorral (10;12;) Parajos csirkeragu (12;) Glutén-tojásmentes szarvacska köret élelmi rost 8.397 g; fehérje 30.329 g; hozzáadott cukor 26.779 g; só 4.2927 g; szénhidrát 147.435 g; telített zsírsav 2.715 g; zsír 24.401 g; energia 947.5 kcal; energia 3960.47 kJ; koleszterin 54 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12;) Vagdalt szelet (12;) Burgonyafőzelék, magyaros (10;12;) cukor 0.01 g; élelmi rost 11.081 g; fehérje 30.487 g; hozzáadott cukor 0.874 g; só 3.039 g; szénhidrát 85.142 g; telített zsírsav 5.237 g; zsír 28.581 g; energia 728.402 kcal; energia 3045.58 kJ; koleszterin 68 mg;	Citromos csirkeraguleves (10;12;) Gyümölcsrizs D. (rizstejjel) (12;) élelmi rost 7.721 g; fehérje 30.158 g; hozzáadott cukor 33.547 g; só 2.417 g; szénhidrát 143.958 g; telített zsírsav 2.796 g; zsír 17.051 g; energia 860.256 kcal; energia 3595.31 kJ; koleszterin 70.56 mg;	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Ribollita (10;12;) Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya (12;) cukor 0.005 g; élelmi rost 15.814 g; fehérje 45.29 g; hozzáadott cukor 1.639 g; só 8.488 g; szénhidrát 101.324 g; telített zsírsav 4.627 g; zsír 39.334 g; energia 949.177 kcal; energia 3967.89 kJ; koleszterin 72 mg;

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, szulfitok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Páneurópa Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes (Iskola)

2024.11.25 - 2024.12.01

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
tízórai / LM	Tea (12;) Sertéspárizsi KOMÉTA Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.02 g; élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.276 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1555 g; szénhidrát 37.441 g; telített zsírsav 1.96 g; zsír 5.484 g; energia 233.553 kcal; energia 948.905 kJ; koleszterin 0 mg;	Tej laktózmentes (7;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 12.196 g; só 1.0766 g; szénhidrát 39.89 g; telített zsírsav 4.225 g; zsír 12.098 g; energia 321.828 kcal; energia 1344.87 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.466 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.70089 g; szénhidrát 38.711 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.654 g; energia 263.553 kcal; energia 1100.66 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 11.476 g; só 1.076 g; szénhidrát 36.98 g; telített zsírsav 3.535 g; zsír 5.978 g; energia 251.928 kcal; energia 1052.67 kJ; koleszterin 22 mg;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.076 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1005 g; szénhidrát 37.241 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.084 g; energia 184.353 kcal; energia 770.657 kJ;
ebéd / LM	Sertésraguleves (9;10;12;) Tejfőlös-zöldséges tészta (1;3;7;9;10;12;) élelmi rost 10.892 g; fehérje 27.097 g; só 2.173 g; szénhidrát 76.766 g; telített zsírsav 7.616 g; zsír 28.953 g; energia 681.997 kcal; energia 2850.75 kJ; koleszterin 51 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;) Főtt virsli Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Banán élelmi rost 10.581 g; fehérje 23.269 g; só 2.7975 g; szénhidrát 86.018 g; telített zsírsav 3.798 g; zsír 20.038 g; energia 622.939 kcal; energia 2603.95 kJ; koleszterin 106.8 mg;	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;8;10;12;) Bulgur (1;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 5.23 g; fehérje 20.978 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.70278 g; szénhidrát 38.554 g; telített zsírsav 4.712 g; zsír 21.979 g; energia 432.698 kcal; energia 1808.7 kJ; koleszterin 64.145 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Sertéssült Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.038 g; élelmi rost 15.347 g; fehérje 40.6 g; só 3.0255 g; szénhidrát 72.551 g; telített zsírsav 5.271 g; zsír 22.765 g; energia 663.763 kcal; energia 2774.5 kJ; koleszterin 70.525 mg;	Fahéjas szilvaleves laktózmentes tejföllel (1;7;8;10;12;) Natúr halfilé (1;4;) Párolt rizs (diab.) (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 3.257 g; fehérje 21.491 g; hozzáadott cukor 16.983 g; só 2.856 g; szénhidrát 68.273 g; telített zsírsav 4.94 g; zsír 21.427 g; energia 559.807 kcal; energia 2339.99 kJ; koleszterin 68.329 mg;
uzsonna / LM	Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;) Jégcsapretek élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.696 g; só 0.8612 g; szénhidrát 31.626 g; telített zsírsav 3.23032 g; zsír 6.798 g; energia 211.11 kcal; energia 882.469 kJ; koleszterin 18.4 mg;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.72 g; só 0.955 g; szénhidrát 31.14 g; telített zsírsav 0.68 g; zsír 2.54 g; energia 192.16 kcal; energia 803.78 kJ; koleszterin 17 mg;	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Kígyóborka (12;) cukor 0.1 g; élelmi rost 1.822 g; fehérje 7.676 g; só 1.17 g; szénhidrát 31.52 g; telített zsírsav 2.055 g; zsír 5.198 g; energia 204.28 kcal; energia 851.697 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.351 g; fehérje 8.802 g; só 1.1281 g; szénhidrát 31.915 g; telített zsírsav 1.39 g; zsír 3.713 g; energia 196.687 kcal; energia 822.222 kJ; koleszterin 3.3 mg;	natúr joghurt laktózmentes (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Alma élelmi rost 4.396 g; fehérje 5.556 g; só 0.8627 g; szénhidrát 39.18 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.858 g; energia 189.276 kcal; energia 791.166 kJ; koleszterin 0 mg;

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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek