

Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Páneurópa Általános Iskola (Iskola)

2025.03.17 - 2025.03.23

Étkezés / Menü	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Zsemle (1;6;7;) EN: 1034.7 kJ, 247.6 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 39.1 g; ZS: 6.3 g; TZS: 3 g; SÓ: 1.5 g; CK: 10.5 g;	Vaniliás tej (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1043.7 kJ, 248.7 kcal; FH: 10.7 g; SZH: 43.9 g; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 12.9 g;	Gyümölcs tea (12;) Vaniliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1012.2 kJ, 242.1 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 45.6 g; ZS: 2.6 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 1.4 g; CK: 11.7 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1311.5 kJ, 312.8 kcal; FH: 12.3 g; SZH: 49 g; ZS: 7.4 g; TZS: 3.3 g; SÓ: 1.6 g; CK: 17.5 g;	Citromos tea (1;12;) Lapkasajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) EN: 1099.1 kJ, 263.3 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 36.1 g; ZS: 9.2 g; TZS: 4.3 g; SÓ: 1.2 g; CK: 10.3 g;
ebéd / B	Palócleves sertéshúsból (1;3;7;10;12;) Dejós szórás (1;6;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3818.4 kJ, 915.1 kcal; FH: 31.8 g; SZH: 119.4 g; ZS: 29.7 g; TZS: 7.2 g; SÓ: 1.9 g; CK: 11.6 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12;) Alma EN: 2329.3 kJ, 557.9 kcal; FH: 19.7 g; SZH: 79.1 g; ZS: 17.1 g; TZS: 3.3 g; SÓ: 2.9 g; CK: 14.9 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütte (1;3;6;7;) Finomfőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) EN: 2894.8 kJ, 694.1 kcal; FH: 33.1 g; SZH: 74 g; ZS: 29.1 g; TZS: 5.8 g; SÓ: 4.7 g; CK: 12.4 g;	Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Zöldséges sertésragu (1;9;12;) Kuskusz* (1;7;10;12;) EN: 3143.2 kJ, 753.1 kcal; FH: 26.8 g; SZH: 89.8 g; ZS: 27.7 g; TZS: 8.7 g; SÓ: 2.6 g; CK: 2.1 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Kukoricás rizs (12;) Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12;) EN: 3922.7 kJ, 940 kcal; FH: 23 g; SZH: 108.8 g; ZS: 45.3 g; TZS: 9 g; SÓ: 3.6 g; CK: 19.3 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek EN: 1151.8 kJ, 275.5 kcal; FH: 13.7 g; SZH: 26 g; ZS: 12.9 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 1.4 g; CK: 0.5 g;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 897.9 kJ, 214.8 kcal; FH: 8.4 g; SZH: 26.9 g; ZS: 8 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.6 g;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 1003.7 kJ, 240 kcal; FH: 8.3 g; SZH: 26.9 g; ZS: 10.7 g; TZS: 2.8 g; SÓ: 0.7 g; CK: 0.4 g;	Pulykamell sonka (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) EN: 780.2 kJ, 186.5 kcal; FH: 8.9 g; SZH: 26.3 g; ZS: 5 g; TZS: 1.3 g; SÓ: 0.7 g; CK: 0.6 g;	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;) EN: 1198.5 kJ, 286 kcal; FH: 4.1 g; SZH: 16.3 g; ZS: 16.3 g; TZS: 5.6 g; SÓ: 0 g; CK: 2.8 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek