

# 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)

2024.10.07 - 2024.10.13

Étkezés / Menü	Hétfő 10.07	Kedd 10.08	Szerda 10.09	Csütörtök 10.10	Péntek 10.11
<b>tízórai / LM</b>	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;	Tej laktózmentes (7;) Brokkolis 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 322.428 kcal; energia 1346.67 kJ; koleszterin 22 mg;	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.72 g; fehérje 12.86 g; só 0.9277 g; szénhidrát 36.46 g; telített zsírsav 6.66932 g; zsír 13.08 g; energia 319.6 kcal; energia 1335.62 kJ; koleszterin 40.4 mg;	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;) Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) cukor 0.04 g; élelmi rost 3.906 g; fehérje 8.876 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0195 g; szénhidrát 37.881 g; telített zsírsav 1.26 g; zsír 4.104 g; energia 225.305 kcal; energia 940.885 kJ; koleszterin 0.132 mg;
<b>ebéd / LM</b>	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12;)  Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;) Alma  cukor 0.029 g; élelmi rost 8.76 g; fehérje 11.043 g; só 1.5957 g; szénhidrát 41.702 g; telített zsírsav 3.018 g; zsír 14.847 g; energia 352.979 kcal; energia 1485.38 kJ; koleszterin 42.185 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12;)  Főtt virsli Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 9.105 g; fehérje 18.747 g; só 2.6605 g; szénhidrát 63.098 g; telített zsírsav 5.402 g; zsír 22.848 g; energia 537.318 kcal; energia 2246.06 kJ; koleszterin 49.56 mg;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 4.595 g; fehérje 20.536 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.75025 g; szénhidrát 59.731 g; telített zsírsav 4.5485 g; zsír 18.06 g; energia 487.38 kcal; energia 2036.22 kJ; koleszterin 67.428 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;)  Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12;) Bulgur (1;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 5.306 g; fehérje 22.79 g; hozzáadott cukor 19.98 g; só 3.171 g; szénhidrát 63.762 g; telített zsírsav 3.643 g; zsír 19.283 g; energia 516.447 kcal; energia 2158.74 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zöldségleves (1;9;12;)  Sertéssült Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;8;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 11.415 g; fehérje 40.068 g; só 2.5645 g; szénhidrát 70.947 g; telített zsírsav 6.3 g; zsír 25.729 g; energia 678.973 kcal; energia 2838.18 kJ; koleszterin 69.135 mg;
<b>uzsonna / LM</b>	Harcapástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;) Vizes zsemle (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 2.312 g; fehérje 9.3843 g; só 0.919992 g; szénhidrát 33.6949 g; telített zsírsav 1.6017 g; zsír 5.6837 g; energia 224.774 kcal; energia 939.573 kJ; koleszterin 12.825 mg;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 4.114 g; fehérje 6.3 g; só 0.7021 g; szénhidrát 30.54 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.14 g; energia 158.358 kcal; energia 662.004 kJ;	Kométa Classic Extra sonka  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Kigyóuborka (12;)  cukor 0.18 g; élelmi rost 1.822 g; fehérje 8.676 g; só 0.85786 g; szénhidrát 31.32 g; telített zsírsav 0.375 g; zsír 0.998 g; energia 169.68 kcal; energia 709.897 kJ;	Eurofood baromfimájás krém  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom  élelmi rost 4.086 g; fehérje 9.65 g; só 0.70404 g; szénhidrát 32.21 g; telített zsírsav 1.8382 g; zsír 7.69 g; energia 238.02 kcal; energia 993.936 kJ;	Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;)  élelmi rost 1.636 g; fehérje 5.076 g; só 0.851 g; szénhidrát 30.78 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.378 g; energia 147.528 kcal; energia 616.669 kJ;

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