

# 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)

2024.12.09 - 2024.12.15

Étkezés / Menü	Hétfő 12.09	Kedd 12.10	Szerda 12.11	Csütörtök 12.12	Péntek 12.13
<b>tízórai / LM</b>	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;) Sertéspárizsi KOMÉTA  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) cukor 0.02 g; élelmi rost 1.636 g; fehérje 7.292 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.306 g; szénhidrát 38.281 g; telített zsírsav 1.915 g; zsír 4.782 g; energia 226.641 kcal; energia 919.95 kJ; koleszterin 0 mg;	Tea (12;) Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 6.276 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.707 g; szénhidrát 37.581 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.104 g; energia 186.705 kcal; energia 780.485 kJ;	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.873 g; fehérje 7.594 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.277 g; szénhidrát 39.456 g; telített zsírsav 1.345 g; zsír 2.955 g; energia 215.77 kcal; energia 901.92 kJ; koleszterin 3.3 mg;	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;)  Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.3601 g; só 0.79039 g; szénhidrát 31.3216 g; telített zsírsav 6.56782 g; zsír 12.7941 g; energia 294.012 kcal; energia 1228.6 kJ; koleszterin 40.4 mg;
<b>ebéd / LM</b>	Paradicsomleves (1;3;9;12;)  Hentes tokány (diab.) (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  élelmi rost 2.776 g; fehérje 21.704 g; hozzáadott cukor 19.98 g; só 1.923 g; szénhidrát 77.695 g; telített zsírsav 8.133 g; zsír 29.802 g; energia 669.247 kcal; energia 2797.45 kJ; koleszterin 54.4 mg;	Csontleves (1;6;9;10;12;)  Sertéspörkölt (1;9;12;) Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 0.21 g; élelmi rost 19.007 g; fehérje 32.123 g; só 2.8175 g; szénhidrát 71.583 g; telített zsírsav 8.408 g; zsír 35.606 g; energia 740.252 kcal; energia 3094.37 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zöldségleves (1;9;12;)  Csirkesült (10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 4.689 g; fehérje 24.501 g; só 3.155 g; szénhidrát 28.724 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 9.413 g; energia 300.798 kcal; energia 1257.3 kJ; koleszterin 49.8 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Laktózmentes tejföl (7;) Laktózmentes túró (7;12;) Metélt tészta (1;3;) cukor 0.046 g; élelmi rost 4.782 g; fehérje 19.775 g; só 1.6465 g; szénhidrát 56.775 g; telített zsírsav 3.2 g; zsír 15.532 g; energia 450.337 kcal; energia 1882.42 kJ; koleszterin 48.66 mg;	Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12;)  Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 5.994 g; fehérje 19.968 g; só 1.927 g; szénhidrát 28.654 g; telített zsírsav 2.563 g; zsír 15.502 g; energia 330.044 kcal; energia 1379.6 kJ; koleszterin 54.616 mg;
<b>uzsonna / LM</b>	Laktózmentes trappista sajt (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.28 g; só 1.1085 g; szénhidrát 30.466 g; telített zsírsav 0.186 g; zsír 1.1 g; energia 157.262 kcal; energia 657.424 kJ;	Harcspástétom zöldfűszeres 30g (2;4;14;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 6.40085 g; fehérje 9.6484 g; só 0.624182 g; szénhidrát 27.1905 g; telített zsírsav 1.5392 g; zsír 6.0798 g; energia 203.276 kcal; energia 849.709 kJ; koleszterin 12.825 mg;	Sonka csirkemell sült Kométa M  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.596 g; só 1.0735 g; szénhidrát 30.86 g; telített zsírsav 0.621 g; zsír 1.798 g; energia 178.848 kcal; energia 747.625 kJ; koleszterin 17 mg;	Kométa zala felvágott  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.04 g; élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.9 g; só 1.0146 g; szénhidrát 30.84 g; telített zsírsav 1.26 g; zsír 4.14 g; energia 196.958 kcal; energia 822.404 kJ; koleszterin 0.132 mg;	natúr joghurt laktózmentes (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; 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek