

## Étlap (allergén, ételtani érték)

Páneurópa Általános Iskola - B - Gluténmentes (és szója mentes) (iskola)

2024.06.17 - 2024.06.23

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

Étkezés / Menü	Hétfő 06.17	Kedd 06.18	Szerda 06.19	Csütörtök 06.20	Péntek 06.21
<b>egyéb ebéd / B</b>	<p>Ecetes cékla édesítőszerrel (12:) Hagymaleves (10;12:) Zöldséges apróhús (9;10;12:)</p> <p>Gluténmentes tarhonya cukor 0,49 g; élelmi rost 7,265 g; fehérje 20,396 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 9,63378 g; szénhidrát 34,523 g; telített zsírsav 11,422 g; zsír 46,116 g; energia 640,218 kcal; energia 2674,24 kJ; koleszterin 65,28 mg;</p>	<p>Rizsleves (9;10;12:) Borsos tokány (10;12:) Paradicsomos káposzta főzelék (10;12:)</p> <p>élelmi rost 11,747 g; fehérje 29,899 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 5,204 g; szénhidrát 73,789 g; telített zsírsav 11,944 g; zsír 51,109 g; energia 882,441 kcal; energia 3688,57 kJ; koleszterin 71,4 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12:) Zöldséges szárnyasragu (9;10;12:) Paróli barna rizs (12:)</p> <p>élelmi rost 13,197 g; fehérje 20,147 g; hozzáadott cukor 20,779 g; só 2,517 g; szénhidrát 111,073 g; telített zsírsav 2,373 g; zsír 13,864 g; energia 656,13 kcal; energia 2742,64 kJ; koleszterin 44,1 mg;</p>	<p>Petrezselymes zöldségleves (9;10;12:) Natur csirkemell Parajmártás (12:) Főtt burgonya, zóna (12:)</p> <p>cukor 0,029 g; élelmi rost 10,966 g; fehérje 25,433 g; só 3,312 g; szénhidrát 64,875 g; telített zsírsav 1,949 g; zsír 16,522 g; energia 516,638 kcal; energia 2159,52 kJ; koleszterin 36 mg;</p>	<p>Tíróli gombaleves (9;10;12:) Csirketalak (10;12:) Cukkinifőzelék (12:)</p> <p>cukor 0 g; élelmi rost 7,271 g; fehérje 30,691 g; só 3,904 g; szénhidrát 43,132 g; telített zsírsav 4,199 g; zsír 31,231 g; energia 380,241 kcal; energia 2425,46 kJ; koleszterin 70,56 mg;</p>

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktételek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója bab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek