

# 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)

2024.10.14 - 2024.10.20

Étkezés / Menü	Hétfő 10.14	Kedd 10.15	Szerda 10.16	Csütörtök 10.17	Péntek 10.18
<b>tízórai / LM</b>	Tea (12;) Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.666 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.70739 g; szénhidrát 39.051 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.674 g; energia 265.905 kcal; energia 1110.48 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Mini akácméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;)  élelmi rost 1.636 g; fehérje 11.556 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.0797 g; szénhidrát 53.18 g; telített zsírsav 3.535 g; zsír 5.978 g; energia 317.36 kcal; energia 1326.17 kJ; koleszterin 22 mg;	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;)  élelmi rost 1.636 g; fehérje 11.876 g; só 1.0782 g; szénhidrát 37.3 g; telített zsírsav 6.62432 g; zsír 12.378 g; energia 312.688 kcal; energia 1306.67 kJ; koleszterin 40.4 mg;	Tea (12;) Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;)  cukor 0.18 g; élelmi rost 1.636 g; fehérje 8.492 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.85136 g; szénhidrát 38.281 g; telített zsírsav 0.375 g; zsír 0.982 g; energia 197.241 kcal; energia 825.102 kJ;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 6.316 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1021 g; szénhidrát 37.841 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.144 g; energia 188.271 kcal; energia 787.037 kJ;
<b>ebéd / LM</b>	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Húspogácsa (10;12;)  Sütőtök főzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 0.038 g; élelmi rost 8.679 g; fehérje 22.859 g; só 2.8175 g; szénhidrát 67.719 g; telített zsírsav 3.546 g; zsír 15.247 g; energia 503.353 kcal; energia 2104 kJ; koleszterin 46.325 mg;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;) Sült csirkemell  Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 9.755 g; fehérje 34.977 g; só 2.6635 g; szénhidrát 54.735 g; telített zsírsav 2.364 g; zsír 18.849 g; energia 531.896 kcal; energia 2223.38 kJ; koleszterin 49.8 mg;	Magyaros zöldbableves (1;10;12;) Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  cukor 0.029 g; élelmi rost 4.616 g; fehérje 17.624 g; só 2.047 g; szénhidrát 45.59 g; telített zsírsav 2.022 g; zsír 13.047 g; energia 375.971 kcal; energia 1571.55 kJ; koleszterin 39.6 mg;	Csontleves (1;6;9;10;12;) Tészta levesbetét (1;3;)  Sertéspörkölt (1;9;12;)  Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Körte cukor 0.21 g; élelmi rost 10.054 g; fehérje 18.67 g; só 3.5289 g; szénhidrát 51.533 g; telített zsírsav 7.638 g; zsír 30.629 g; energia 562.64 kcal; energia 2351.89 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Kerti zöldség leves (9;10;12;) Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;7;9;12;)  cukor 0.029 g; élelmi rost 7.089 g; fehérje 23.354 g; só 2.679 g; szénhidrát 40.665 g; telített zsírsav 2.37 g; zsír 14.654 g; energia 390.535 kcal; energia 1632.49 kJ; koleszterin 94.5 mg;
<b>uzsonna / LM</b>	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Kígyóuborka (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 zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.35585 g; fehérje 8.0821 g; só 0.98279 g; szénhidrát 26.2506 g; telített zsírsav 1.2825 g; zsír 3.4071 g; energia 168.277 kcal; energia 703.403 kJ; koleszterin 3.3 mg;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 6.2 g; só 0.7325 g; szénhidrát 31.06 g; telített zsírsav 0.194 g; zsír 1.12 g; energia 160.84 kcal; energia 672.824 kJ;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom élelmi rost 4.086 g; fehérje 10.31 g; só 0.81165 g; szénhidrát 30.92 g; telített zsírsav 1.1212 g; zsír 4.72 g; energia 208.377 kcal; energia 871.08 kJ; koleszterin 135 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;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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