

Étlap (allergén, élettani érték)

Páneurópa Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes (Iskola)

2024.11.18 - 2024.11.24

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

Étkezés / Menü	Hétfő 11.18	Kedd 11.19	Szerda 11.20	Csütörtök 11.21	Péntek 11.22
tízórai / LM	Tea (12;) Kométa soproni felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika cukor 0.16 g; élelmi rost 6.11885 g; fehérje 7.9961 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.86929 g; szénhidrát 32.7366 g; telített zsírsav 1.9125 g; zsír 5.4381 g; energia 213.061 kcal; energia 888.818 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Tej laktózmentes (7;) Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) cukor 0.18 g; élelmi rost 1.636 g; fehérje 14.876 g; só 1.07636 g; szénhidrát 37.18 g; telített zsírsav 3.775 g; zsír 6.578 g; energia 271.728 kcal; energia 1136.07 kJ; koleszterin 22 mg;	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;	Tea (12;) Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.612 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.0735 g; szénhidrát 38.161 g; telített zsírsav 0.621 g; zsír 1.802 g; energia 208.761 kcal; energia 872.658 kJ; koleszterin 17 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;
ebéd / LM	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma élelmi rost 9.167 g; fehérje 19.578 g; só 1.0237 g; szénhidrát 54.862 g; telített zsírsav 2.923 g; zsír 14.017 g; energia 429.057 kcal; energia 1793.46 kJ; koleszterin 44.639 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Húspogácsa (10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Sós burgonya (12;) cukor 0.038 g; élelmi rost 7.356 g; fehérje 18.769 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 2.799 g; szénhidrát 73.858 g; telített zsírsav 3.324 g; zsír 18.232 g; energia 539.506 kcal; energia 2255.14 kJ; koleszterin 41.485 mg;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;) Temesvári csirkeragu (1;7;9;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 6.169 g; fehérje 24.141 g; só 2.127 g; szénhidrát 31.462 g; telített zsírsav 4.292 g; zsír 19.097 g; energia 390.67 kcal; energia 1633.03 kJ; koleszterin 66.913 mg;	Brokkoli leves (1;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;) élelmi rost 5.973 g; fehérje 21.933 g; só 2.18 g; szénhidrát 46.845 g; telített zsírsav 2.024 g; zsír 13.429 g; energia 397.947 kcal; energia 1663.43 kJ; koleszterin 44.1 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 9.689 g; fehérje 24.82 g; só 2.4655 g; szénhidrát 67.268 g; telített zsírsav 4.366 g; zsír 19.597 g; energia 549.564 kcal; energia 2297.09 kJ; koleszterin 278.25 mg;
uzsonna / LM	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;	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 9.59 g; só 0.73289 g; szénhidrát 32.53 g; telített zsírsav 1.844 g; zsír 7.69 g; energia 240.04 kcal; energia 1002.82 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek cukor 0.04 g; élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.88 g; só 1.021 g; szénhidrát 30.766 g; telített zsírsav 1.266 g; zsír 4.1 g; energia 195.862 kcal; energia 817.824 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 6.26 g; só 1.107 g; szénhidrát 30.28 g; telített zsírsav 0.18 g; zsír 1.1 g; energia 156.792 kcal; energia 655.452 kJ;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Vizes zsemle (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.03 g; fehérje 5.316 g; só 0.8526 g; szénhidrát 31.38 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.438 g; energia 151.446 kcal; energia 633.049 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, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek