

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)

2025.04.07 - 2025.04.13

Étkezés / Menü	Hétfő 04.07	Kedd 04.08	Szerda 04.09	Csütörtök 04.10	Péntek 04.11
tízórai / LM	Tea (12;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Vizes zsemle (1;) EN: 884.9 kJ, 211.8 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 39.5 g; ZS: 2.4 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8.2 g;	Tej laktózmentes (7;) Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1266.2 kJ, 303 kcal; FH: 12.2 g; SZH: 37.1 g; ZS: 12.6 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 9.2 g;	Tea (12;) Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) EN: 1098.4 kJ, 262.8 kcal; FH: 13.3 g; SZH: 33.5 g; ZS: 8.1 g; TZS: 2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 7.6 g;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 927.2 kJ, 222.1 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 32.3 g; ZS: 5.7 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1 g; CK: 7.1 g;	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 1244.8 kJ, 297.9 kcal; FH: 12 g; SZH: 35 g; ZS: 12.9 g; TZS: 6.7 g; SÓ: 0.8 g; CK: 10 g;
ebéd / LM	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12;) Bulgur (1;) Alma EN: 1675.6 kJ, 402.6 kcal; FH: 20.6 g; SZH: 38.7 g; ZS: 18.5 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 2 g; CK: 16.5 g;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Kerti főzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1803.6 kJ, 431.9 kcal; FH: 23.5 g; SZH: 49.4 g; ZS: 15.5 g; TZS: 3.6 g; SÓ: 2.8 g; CK: 4.4 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12;) Párolt barnarizs (diab.) (12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2063.7 kJ, 494.9 kcal; FH: 22.1 g; SZH: 75.2 g; ZS: 11.4 g; TZS: 1.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 26.2 g;	Zöldségleves (1;9;12;) Húspogácsa (10;12;) Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1585.2 kJ, 380 kcal; FH: 21.5 g; SZH: 49.3 g; ZS: 10.5 g; TZS: 2.2 g; SÓ: 2.3 g; CK: 1.3 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;) Laktózmentes túró Magic Milk (7;) Laktózmentes tejföl (7;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) EN: 1097.1 kJ, 263.5 kcal; FH: 11.2 g; SZH: 31.3 g; ZS: 10.3 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 0.9 g; CK: 2 g;
uzsonna / LM	Kométa Classic Extra sonka Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) EN: 633.8 kJ, 151.5 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 25.8 g; ZS: 1.5 g; TZS: 0.4 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.5 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Vizes zsemle (1;) Paradicsom EN: 631.7 kJ, 151.1 kcal; FH: 5.3 g; SZH: 31 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.5 g;	natúr joghurt laktózmentes (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) EN: 616.7 kJ, 147.5 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 30.8 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.3 g;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) EN: 781.2 kJ, 186.8 kcal; FH: 9.8 g; SZH: 32.5 g; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.7 g;	Harcspástétom zöldfűszeres 30g (2;4;) Vizes zsemle (1;) EN: 1035.2 kJ, 247.7 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 32.5 g; ZS: 9.5 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.3 g;

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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek