

Étlap (allergén, élettani érték)
Páneurópa Általános Iskola (- gluténmentes - 2014 "B") (iskola)

2023.03.20 - 2023.03.26

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
egyéb ebéd / B	Hagymaleves (9:10:12:) Zöldseges apróhús (9:10:12:) Gluténmentes lathonya	Rizsleves (9:10:12:) Borsos tokány (10:12:) Paradicsomos Káposzta főzelék (10:12:)	Fahéjas almaleves kr. cukorral (10:12:) Zöldseges szárnyasragu (9:10:12:) Párolt barna rizs (12:)	Petrezselymes zöldségleves (9:10:12:) Natur csirkemell Parajmártás (12:)	Tírli gombaleves (9:10:12:) Csirkefalatok (10:12:) Cukkni főzelék (12:)
	energia 1149,35 kJ, energia 274,952 kcal; fehérje 9,979 g; szénhidrát 12,276 g; zsír 20,399 g; telített zsírsav 5,233 g; élelmi rost 2,455 g; só 4,193 g; koleszterin 34 mg; cukor 0,229 g;	energia 2348,31 kJ; energia 561,802 kcal; fehérje 16,14 g; szénhidrát 60,717 g; zsír 27,675 g; telített zsírsav 5,506 g; élelmi rost 9 g; só 2,975 g; koleszterin 27,2 mg; hozzáadott cukor 2,997 g;	energia 2675,55 kJ; energia 640,079 kcal; fehérje 22,477 g; szénhidrát 101,413 g; zsír 15,415 g; telített zsírsav 2,681 g; élelmi rost 12,944 g; só 2,893 g; koleszterin 51,49 mg; hozzáadott cukor 9,99 g;	energia 1666,92 kJ; energia 398,788 kcal; fehérje 23,776 g; szénhidrát 39,281 g; zsír 15,8 g; telített zsírsav 1,869 g; élelmi rost 8,005 g; só 2,559 g; koleszterin 42 mg; cukor 0,038 g;	energia 1933,5 kJ; energia 462,564 kcal; fehérje 23,614 g; szénhidrát 34,521 g; zsír 25,268 g; telített zsírsav 3,368 g; élelmi rost 4,853 g; só 2,626 g; koleszterin 58,8 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 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