

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Páneurópa Általános Iskola (Iskola)

2024.09.23 - 2024.09.29

Étkezés / Menü	Hétfő 09.23	Kedd 09.24	Szerda 09.25	Csütörtök 09.26	Péntek 09.27
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7;) Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8;)  élelmi rost 1.562 g; fehérje 12.3891 g; hozzáadott cukor 2.3976 g; só 0.2665 g; szénhidrát 40.3881 g; telített zsírsav 3.6844 g; zsír 7.9933 g; energia 284.35 kcal; energia 1188.8 kJ; koleszterin 43.175 mg;	Citromos tea (1;12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 11.706 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.785 g; szénhidrát 41.165 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.746 g; energia 301.288 kcal; energia 1259.38 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 2.119 g; fehérje 11.956 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.1535 g; szénhidrát 47.3 g; telített zsírsav 2.9083 g; zsír 7.197 g; energia 303.181 kcal; energia 1267.56 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.286 g; fehérje 9.856 g; hozzáadott cukor 8.061 g; só 1.1671 g; szénhidrát 40.715 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 4.357 g; energia 244.192 kcal; energia 1021.53 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Tej (7;) Cornexi gabonapelyhek (1;5;6;7;8;11;)  élelmi rost 2.1 g; fehérje 9.1 g; hozzáadott cukor 15 g; só 1.14 g; szénhidrát 48.55 g; telített zsírsav 3.8282 g; zsír 7.9 g; energia 304.055 kcal; energia 1271.22 kJ; koleszterin 10.4 mg;
<b>ebéd / B</b>	Sárgaborsóleves sonkagaluskával (1;3;6;7;9;10;12;13;) Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;)  Fahéjszórás (1;10;)  cukor 14.96 g; élelmi rost 10.873 g; fehérje 26.186 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.935 g; szénhidrát 134.742 g; telített zsírsav 3.742 g; zsír 21.041 g; energia 838.559 kcal; energia 3516.07 kJ; koleszterin 41.125 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;)  Csikóstokány (1;7;9;12;)  Durum tészta köret (1;3;)  élelmi rost 6.223 g; fehérje 25.61 g; hozzáadott cukor 0.018 g; só 1.983 g; szénhidrát 71.433 g; telített zsírsav 10.371 g; zsír 35.718 g; energia 713.722 kcal; energia 2983.36 kJ; koleszterin 64.11 mg;	Tejfölös karfiolleves zöldséggel (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;)  élelmi rost 5.968 g; fehérje 21.016 g; só 3.158 g; szénhidrát 68.913 g; telített zsírsav 3.771 g; zsír 16.118 g; energia 507.993 kcal; energia 2123.41 kJ; koleszterin 53.817 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle kocka (1;6;7;)  Fokhagymás sertéssült (1;12;)  Zöldséges bulgur (1;9;12;) Alma élelmi rost 13.903 g; fehérje 29.875 g; só 2.6892 g; szénhidrát 82.407 g; telített zsírsav 4.384 g; zsír 24.236 g; energia 655.248 kcal; energia 2738.93 kJ; koleszterin 54.4 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;)  Főtt tojás (3;)  Parajfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Túró Rudi (5;6;7;8;) cukor 11.46 g; élelmi rost 8.709 g; fehérje 27.402 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.438 g; szénhidrát 77.021 g; telített zsírsav 8.75 g; zsír 25.816 g; energia 656.582 kcal; energia 2747.5 kJ; koleszterin 275.887 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.84 g; só 1.2571 g; szénhidrát 30.62 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 8.28 g; energia 233.453 kcal; energia 975.912 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.7 g; só 1.3685 g; szénhidrát 30.546 g; telített zsírsav 2.5503 g; zsír 8.4 g; energia 237.337 kcal; energia 992.164 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.88 g; só 1.055 g; szénhidrát 31.18 g; telített zsírsav 1.6303 g; zsír 6.04 g; energia 224.615 kcal; energia 939.44 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Bürkifli dejős (1;3;5;6;7;8;11;)  cukor 17.5 g; élelmi rost 1.4 g; fehérje 6.65 g; só 0.000525 g; szénhidrát 32.48 g; telített zsírsav 7 g; zsír 12.46 g; energia 266 kcal; energia 1111.6 kJ;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 1.701 g; fehérje 7.673 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.957 g; szénhidrát 29.89 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.255 g; energia 171.663 kcal; energia 717.548 kJ; koleszterin 7.84999 mg;

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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek