

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

- Páneurópa Általános Iskola (iskola)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
<b>tízórai / A</b>	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kifli (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;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.2645 g; fehérje 9.07962 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.93076 g; szénhidrát 41.9404 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 6.51086 g; energia 264.599 kcal; energia 1106.03 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890757 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22578 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.72485 g; fehérje 6.4101 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.93819 g; szénhidrát 33.9116 g; telített zsírsav 5.2637 g; zsír 8.6561 g; energia 240.261 kcal; energia 1004.3 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1231 g; hozzáadott cukor 8.3945 g; só 0.71819 g; szénhidrát 33.5056 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6611 g; energia 191.958 kcal; energia 802.382 kJ; koleszterin 7.84999 mg;
<b>ebéd / B</b>	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;)  Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Bulgur (1;)  élelmi rost 9.015 g; fehérje 21.857 g; hozzáadott cukor 1.217 g; só 1.911 g; szénhidrát 53.514 g; telített zsírsav 10.013 g; zsír 33.351 g; energia 593.277 kcal; energia 2479.9 kJ; koleszterin 63.06 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;)  Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Tököfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 9.997 g; fehérje 25.832 g; hozzáadott cukor 2.105 g; só 2.592 g; szénhidrát 63.713 g; telített zsírsav 10.988 g; zsír 39.092 g; energia 715.622 kcal; energia 2991.32 kJ; koleszterin 69.183 mg;	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;)  Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)  élelmi rost 5.768 g; fehérje 21.814 g; só 1.64475 g; szénhidrát 77.927 g; telített zsírsav 4.0165 g; zsír 16.469 g; energia 550.45 kcal; energia 2299.84 kJ; koleszterin 52.425 mg;	Tejszínes kukorica leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;13;) Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 12.052 g; fehérje 22.288 g; hozzáadott cukor 6.494 g; só 2.82278 g; szénhidrát 90.728 g; telített zsírsav 7.237 g; zsír 22.505 g; energia 661.746 kcal; energia 2764.24 kJ; koleszterin 34.74 mg;	Almalé 100% (13;)  Milánói makaróni (1;3;8;10;12;)  Reszelt sajt (7;)  élelmi rost 5.596 g; fehérje 25.162 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 1.773 g; szénhidrát 103.094 g; telített zsírsav 7.3792 g; zsír 22.861 g; energia 726.256 kcal; energia 3035.52 kJ; koleszterin 42.44 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 4.26 g; fehérje 10.97 g; só 1.5575 g; szénhidrát 31.15 g; telített zsírsav 3.9932 g; zsír 9.43 g; energia 255.52 kcal; energia 1068.59 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 8.22 g; só 1.3891 g; szénhidrát 29.26 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.89 g; energia 221.993 kcal; energia 927.906 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.24 g; só 0.807315 g; szénhidrát 30.32 g; telített zsírsav 2.7803 g; zsír 10.885 g; energia 260.047 kcal; energia 1087.51 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 14.14 g; só 1.516 g; szénhidrát 31.78 g; telített zsírsav 2.9963 g; zsír 11.3 g; energia 289.633 kcal; energia 1212.71 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# 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)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
<b>tízórai / LM</b>	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;) Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.957 g; fehérje 8.578 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1265 g; szénhidrát 38.616 g; telített zsírsav 1.39 g; zsír 3.657 g; energia 222.682 kcal; energia 930.875 kJ; koleszterin 3.3 mg;	Tej laktózmentes (7;) Sonka csirkemell sült Kométa M  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;)  élelmi rost 1.636 g; fehérje 15.996 g; só 1.2985 g; szénhidrát 37.06 g; telített zsírsav 4.021 g; zsír 7.398 g; energia 283.248 kcal; energia 1183.63 kJ; koleszterin 39 mg;	Tea (12;) Laktózmentes trappista sajt (7;)  Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 6.296 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.1085 g; szénhidrát 37.767 g; telített zsírsav 0.186 g; zsír 1.104 g; energia 187.175 kcal; energia 782.457 kJ;	Tej laktózmentes (7;) Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.72 g; fehérje 12.46 g; só 0.9255 g; szénhidrát 36.14 g; telített zsírsav 3.58 g; zsír 6.68 g; energia 258.84 kcal; energia 1081.62 kJ; koleszterin 22 mg;
<b>ebéd / LM</b>	Zöldséges reszeltésztaleves (1;3;9;12;) Székelykáposzta (1;7;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Alma  élelmi rost 14.685 g; fehérje 27.659 g; só 3.6482 g; szénhidrát 72.402 g; telített zsírsav 12.05 g; zsír 42.375 g; energia 787.948 kcal; energia 3293.72 kJ; koleszterin 81.445 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;)  Főtt virsli  Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 0.038 g; élelmi rost 10.62 g; fehérje 21.23 g; só 2.8925 g; szénhidrát 60.229 g; telített zsírsav 5.985 g; zsír 22.527 g; energia 532.773 kcal; energia 2227.07 kJ; koleszterin 60.4 mg;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;)  Natúr sertészelet (1;)  Sós burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Mandarin élelmi rost 6.087 g; fehérje 20.857 g; só 2.9496 g; szénhidrát 45.542 g; telített zsírsav 5.116 g; zsír 19.749 g; energia 449.406 kcal; energia 1878.47 kJ; koleszterin 58.934 mg;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFŐLLEL (1;7;10;12;) Bazsalikomós-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;)  élelmi rost 6.028 g; fehérje 18.773 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.39778 g; szénhidrát 67.686 g; telített zsírsav 5.046 g; zsír 16.799 g; energia 502.276 kcal; energia 2099.51 kJ; koleszterin 55.308 mg;	Zöldborsóleves (1;10;12;)  Bolognai spagetti (1;3;10;12;)  cukor 0.105 g; élelmi rost 5.078 g; fehérje 25.181 g; só 1.93 g; szénhidrát 46.678 g; telített zsírsav 2.785 g; zsír 18.928 g; energia 460.56 kcal; energia 1925.16 kJ; koleszterin 52.5 mg;
<b>uzsonna / LM</b>	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;)  élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.65 g; só 0.70739 g; szénhidrát 31.75 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.67 g; energia 235.992 kcal; energia 985.452 kJ;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Pritamin paprika cukor 0.04 g; élelmi rost 2.056 g; fehérje 7.874 g; só 1.1655 g; szénhidrát 32.286 g; telített zsírsav 1.2204 g; zsír 3.438 g; energia 192.3 kcal; energia 802.869 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Kométa olasz felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika cukor 0.1 g; élelmi rost 4.114 g; fehérje 8.7 g; só 1.0146 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.1 g; zsír 5.94 g; energia 212.758 kcal; energia 887.204 kJ; koleszterin 0.132 mg;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;)  élelmi rost 1.636 g; fehérje 9.126 g; só 0.959 g; szénhidrát 30.96 g; telített zsírsav 1.068 g; zsír 3.978 g; energia 197.085 kcal; energia 823.813 kJ; koleszterin 135 mg;	natúr joghurt laktózmentes (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Alma élelmi rost 4.396 g; fehérje 5.556 g; só 0.8627 g; szénhidrát 39.18 g; telített zsírsav 0.135 g; zsír 0.858 g; energia 189.276 kcal; energia 791.166 kJ; koleszterin 0 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

Páneurópa Általános Iskola -

- B - Gluténmentes (és szójamentes) (Iskola)

2024.12.16 - 2024.12.22

Étkezés / Menü	Hétfő 12.16	Kedd 12.17	Szerda 12.18	Csütörtök 12.19	Péntek 12.20
<b>egyéb ebéd / B</b>	Alma-körte gyümölcsleves (10;12;)  Mustáros csirkeapró (10;12;) Párolt köles SP  élelmi rost 5.208 g; fehérje 22.887 g; hozzáadott cukor 23.976 g; só 1.591 g; szénhidrát 87.937 g; telített zsírsav 2.141 g; zsír 14.933 g; energia 581.646 kcal; energia 2431.25 kJ; koleszterin 36 mg;	Daragaluska leves (9;10;12;)  Sertéssült (10;) Zöldborsó főzelék új SP (12;)  cukor 0.185 g; élelmi rost 13.674 g; fehérje 47.838 g; hozzáadott cukor 3.075 g; só 5.176 g; szénhidrát 60.195 g; telített zsírsav 6.718 g; zsír 35.455 g; energia 757.879 kcal; energia 3168.11 kJ; koleszterin 95.2 mg;	Bazsalikomos paradicsomleves cukorral levesbetét nélkül SP (9;10;12;) Rántott sertéskaraj Burgonyapüré (12;)  cukor 0.027 g; élelmi rost 8.733 g; fehérje 36.566 g; hozzáadott cukor 25.021 g; só 6.91 g; szénhidrát 120.008 g; telített zsírsav 8.083 g; zsír 46.749 g; energia 1054.92 kcal; energia 4408.44 kJ; koleszterin 81.6 mg;	Alma  Zöldségleves (9;10;12;) Sült csirkemell filé (10;) Zöldbabfőzelék (12;)  cukor 0.344 g; élelmi rost 12.61 g; fehérje 27.719 g; hozzáadott cukor 0.8 g; só 3.7937 g; szénhidrát 68.783 g; telített zsírsav 1.746 g; zsír 15.478 g; energia 533.183 kcal; energia 2228.74 kJ; koleszterin 42 mg;	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Sütőtökrémleves (10;12;) Olaszos csirkeragu (10;12;) Tört burgonya (12;)  élelmi rost 8.485 g; fehérje 24.781 g; hozzáadott cukor 14.386 g; só 3.725 g; szénhidrát 102.608 g; telített zsírsav 1.97 g; zsír 17.21 g; energia 671.744 kcal; energia 2807.85 kJ; koleszterin 36 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek