

# 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)

2025.09.15 - 2025.09.21

| Étkezés /<br>Menü | Hétfő<br>09.15                                                                                                                                                                        | Kedd<br>09.16                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>09.17                                                                                                                                                                                                 | Csütörtök<br>09.18                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>09.19                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ebéd /<br>A       | Hagymaleves (10;12;)<br>Zöldséges apróhús (9;12;)<br>Gluténmentes tarhonya<br><br>EN: 4505.2 kJ, 1077.8 kcal; FH: 25.1 g; SZH: 131.5 g; ZS: 48.8 g; TZS: 11.6 g; SÓ: 9 g; CK: 10.5 g; | Rizsleves (9;10;12;)<br>Borsos tokány (12;)<br>Paradicsomos káposzta főzelék (10;12;)<br><br>EN: 3671.6 kJ, 882 kcal; FH: 29.9 g; SZH: 73.8 g; ZS: 51.2 g; TZS: 11.9 g; SÓ: 5.2 g; CK: 19.4 g; | Fahéjas almaleves kr.cukorral (10;12;)<br>Zöldséges szárnyasragu (9;10;12;)<br>Párolt barna rizs (12;)<br><br>EN: 2736.2 kJ, 655.6 kcal; FH: 20.1 g; SZH: 111 g; ZS: 13.9 g; TZS: 2.3 g; SÓ: 2.5 g; CK: 28.8 g; | Petrezselymes zöldségleves (9;10;12;)<br>Natúr csirkemell<br>Parajmártás (12;)<br><br>Főtt burgonya, zóna (12;)<br><br>EN: 2148.3 kJ, 516.2 kcal; FH: 25.4 g; SZH: 64.9 g; ZS: 16.6 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 3.3 g; CK: 4.1 g; | Tirol gombaleves (9;10;12;)<br>Csirkefalatok (10;12;)<br>Cukkinifőzelék (12;)<br><br>EN: 2401.5 kJ, 577.9 kcal; FH: 30.6 g; SZH: 42.9 g; ZS: 31.3 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 3.9 g; CK: 4.4 g; |

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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek