

ÉTLAP (Iskola diétás)
Páneurópa Általános Iskola - LM - Laktózmentes

2025.09.29 - 2025.10.05

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
tízórai	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 g; Laktózmentes natúr vajkrém (7) EN:254.00 kJ; 60.76 kcal; FH:0.40 g; SZH:0.32 g; ZS:6.40 g; TZS:3.09 g; SÓ:0.00 g; CK:0.32 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g; Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.00 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Tej laktózmentes Karfiolos zöldségpástétom Eurofood Vizes zsemle	Tej laktózmentes Pacific Sárgabarack Extra dzsem 25g Margarin mini Bebo Basic Spread 35%	Tea Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér
ebéd	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12) EN:218.72 kJ; 52.64 kcal; FH:1.35 g; SZH:5.85 g; ZS:2.45 g; TZS:0.25 g; SÓ:0.57 g; CK:0.98 g; Pincepörkölt (9;10;12) EN:1345.85 kJ; 322.54 kcal; FH:18.41 g; SZH:47.40 g; ZS:6.20 g; TZS:1.25 g; SÓ:0.54 g; CK:2.37 g; Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 g; CK:1.25 g;	Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:403.77 kJ; 97.15 kcal; FH:3.37 g; SZH:8.04 g; ZS:5.69 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.60 g; CK:0.16 g; Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:640.16 kJ; 154.04 kcal; FH:12.76 g; SZH:1.16 g; ZS:10.87 g; TZS:2.40 g; SÓ:0.72 g; CK:0.04 g; Kerti főzelék (1;7;10;12) EN:392.93 kJ; 93.40 kcal; FH:3.79 g; SZH:13.77 g; ZS:2.72 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.79 g; CK:2.91 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:600.15 kJ; 144.10 kcal; FH:8.66 g; SZH:11.91 g; ZS:6.60 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.88 g; CK:1.58 g; Káposztás kocka diab. (1;3) EN:927.87 kJ; 222.58 kcal; FH:6.91 g; SZH:37.42 g; ZS:4.84 g; TZS:0.50 g; SÓ:0.22 g; CK:1.61 g;	Zöldségleves (1;9;12) EN:129.86 kJ; 31.07 kcal; FH:1.05 g; SZH:6.35 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.50 g; CK:0.55 g; Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:836.63 kJ; 201.34 kcal; FH:15.61 g; SZH:3.35 g; ZS:13.87 g; TZS:2.97 g; SÓ:0.84 g; CK:0.26 g; Bulgur (1) EN:1353.25 kJ; 324.29 kcal; FH:10.45 g; SZH:64.49 g; ZS:4.83 g; TZS:0.61 g; SÓ:1.22 g; CK:0.85 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 g; CK:15.00 g;	Hamis gulyásleves (9;10;12) EN:368.49 kJ; 88.71 kcal; FH:1.66 g; SZH:11.36 g; ZS:3.95 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.45 g; CK:1.35 g; Bolognai spagetti (1;3;10;12) EN:1343.68 kJ; 322.90 kcal; FH:19.99 g; SZH:31.35 g; ZS:13.10 g; TZS:2.07 g; SÓ:1.21 g; CK:4.87 g;
uzsonna	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g; Paradicsom EN:22.50 kJ; 5.40 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.39 g; ZS:0.06 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.36 g;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g; Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:0.51 g;	Téliszalámi Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Laktózmentes trappista sajt Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle Rágórépa	natúr joghurt laktózmentes Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

2025.09.29 - 2025.10.05

Páneurópa Általános Iskola -

A - Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes - A - Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
ebéd	Tárkonyos zöldségleves (9;10;12) EN:354.01 kJ; 85.24 kcal; FH:1.24 g; SZH:10.00 g; ZS:4.44 g; TZS:0.50 g; SÓ:0.46 g; CK:2.03 g;	Magyaros burgonyaleves (9;12) EN:499.71 kJ; 120.09 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.57 g; ZS:3.92 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.50 g; CK:0.86 g;	Fehérbaleves (9;10;12) EN:795.85 kJ; 191.00 kcal; FH:8.82 g; SZH:26.51 g; ZS:5.45 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.51 g; CK:1.36 g;	Csontleves tésztával (9;10;12) EN:195.18 kJ; 46.17 kcal; FH:1.28 g; SZH:9.60 g; ZS:0.25 g; TZS:0.02 g; SÓ:1.34 g; CK:1.29 g;	Körteleves (10;12) EN:436.41 kJ; 104.50 kcal; FH:0.57 g; SZH:24.75 g; ZS:0.24 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:20.15 g;
	Lyonai csirkemell pirított burgonyával (12) EN:1381.82 kJ; 332.15 kcal; FH:19.26 g; SZH:36.89 g; ZS:11.55 g; TZS:1.37 g; SÓ:1.08 g; CK:1.67 g;	Fokhagymás sertésszelet kerti főzelék (9;12) EN:970.93 kJ; 233.03 kcal; FH:16.64 g; SZH:17.95 g; ZS:10.34 g; TZS:2.33 g; SÓ:1.65 g; CK:3.26 g;	Aprópecsenye párolt barnarizs (10;12) EN:1297.89 kJ; 311.19 kcal; FH:13.76 g; SZH:41.94 g; ZS:9.71 g; TZS:1.79 g; SÓ:1.63 g; CK:0.41 g;	Csirkefalatok tökfőzelék (10;12) EN:1616.89 kJ; 389.19 kcal; FH:23.48 g; SZH:25.32 g; ZS:21.31 g; TZS:3.05 g; SÓ:5.02 g; CK:3.63 g;	Brokkolis húsos spagetti (10;12) EN:1306.44 kJ; 313.25 kcal; FH:9.74 g; SZH:33.03 g; ZS:15.45 g; TZS:4.03 g; SÓ:0.52 g; CK:2.28 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.