

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)

2025.09.15 - 2025.09.21

Étkezés / Menü	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
tízórai / LM	Tej laktózmentes (7;) Laktózmentes natúr vajkrém (7;) Vizes zsemle (1;) Lilahagyma (12;) EN: 1323.2 kJ, 316.6 kcal; FH: 12 g; SZH: 41.1 g; ZS: 12.4 g; TZS: 6.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 10.3 g;	Tea (12;) Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 667.6 kJ, 159.7 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 32.3 g; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.6 g; CK: 7.1 g;	Tea (12;) natúr joghurt laktózmentes (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) EN: 746.3 kJ, 178.5 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 38.1 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 7.4 g;	Tea (12;) Főtt virsli Vizes zsemle (1;) Ketchup (1;9;) EN: 1277.6 kJ, 305.6 kcal; FH: 12.9 g; SZH: 44.3 g; ZS: 8.3 g; TZS: 2.2 g; SÓ: 2.2 g; CK: 12.4 g;	Tej laktózmentes (7;) Mini akácméz Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 1247.5 kJ, 298.5 kcal; FH: 11.5 g; SZH: 50.4 g; ZS: 6.5 g; TZS: 3.6 g; SÓ: 0.8 g; CK: 25.4 g;
ebéd / LM	Szárnyasraguleves (9;10;12;) Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12;) EN: 1419.2 kJ, 339.9 kcal; FH: 24.8 g; SZH: 34.2 g; ZS: 10.5 g; TZS: 1.3 g; SÓ: 1.8 g; CK: 4.6 g;	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Húspogácsa (10;12;) Kelkáposzta főzelék diab. (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Alma EN: 2177.5 kJ, 522.3 kcal; FH: 24.1 g; SZH: 69.3 g; ZS: 15.8 g; TZS: 2.9 g; SÓ: 2.7 g; CK: 18.1 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Bazsalikomos-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) EN: 2234.4 kJ, 535.8 kcal; FH: 20.4 g; SZH: 78.3 g; ZS: 15.4 g; TZS: 3 g; SÓ: 2 g; CK: 26 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2745.4 kJ, 659.1 kcal; FH: 29.8 g; SZH: 69.6 g; ZS: 28.5 g; TZS: 6.6 g; SÓ: 2.5 g; CK: 7.2 g;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Sós burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) EN: 1587.4 kJ, 381.1 kcal; FH: 20.6 g; SZH: 33.7 g; ZS: 17.8 g; TZS: 4 g; SÓ: 1.8 g; CK: 4.5 g;
uzsonna / LM	Laktózmentes trappista sajt (7;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 797.6 kJ, 191.1 kcal; FH: 9.8 g; SZH: 25 g; ZS: 5.7 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1 g; CK: 0 g;	Főtt tojás (3;) Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Rágórépa (12;) EN: 1064.6 kJ, 254.6 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 32.7 g; ZS: 7.6 g; TZS: 2 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.7 g;	Kométa zala felvágott Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 720.9 kJ, 172.7 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 25.6 g; ZS: 4 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 0.4 g;	Eurofood baromfimájás krém Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 893.2 kJ, 213.9 kcal; FH: 8.7 g; SZH: 27.3 g; ZS: 7.5 g; TZS: 1.8 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.7 g;	Sonka csirkemell sült Kométa M Margarin mini Bebo Basic Spread 35% Vizes zsemle (1;) Alma EN: 965.7 kJ, 231 kcal; FH: 10.2 g; SZH: 41.4 g; ZS: 2.4 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 15.3 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek