

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.11.03 - 2025.11.09

Páneurópa Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes - LM - Laktózmentes

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12) EN:451.92 kJ; 109.23 kcal; FH:1.43 g; SZH:8.48 g; ZS:7.72 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.74 mg; CK:0.22 g;	Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:240.92 kJ; 58.05 kcal; FH:1.77 g; SZH:5.85 g; ZS:3.01 g; TZS:0.32 g; SÓ:0.50 mg; CK:2.04 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:508.36 kJ; 121.95 kcal; FH:3.62 g; SZH:20.53 g; ZS:2.70 g; TZS:0.27 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.33 g;	Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:287.11 kJ; 69.21 kcal; FH:1.96 g; SZH:6.78 g; ZS:3.70 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.65 mg; CK:2.01 g;	Fahéjas szilvaleves laktózmentes tejfőllel (1;7;8;10;12) EN:684.01 kJ; 163.64 kcal; FH:1.85 g; SZH:28.13 g; ZS:4.58 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.28 mg; CK:22.59 g;
	Sertéssült EN:811.53 kJ; 195.19 kcal; FH:17.43 g; SZH:0.33 g; ZS:13.72 g; TZS:3.17 g; SÓ:0.86 mg;	Sült csirkecombfilé EN:720.55 kJ; 173.41 kcal; FH:17.35 g; SZH:0.42 g; ZS:11.32 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.89 mg;	Főtt virsli EN:440.58 kJ; 105.40 kcal; FH:7.36 g; SZH:1.36 g; ZS:7.78 g; TZS:2.03 g; SÓ:0.91 mg; CK:0.25 g;	Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910.97 kJ; 219.34 kcal; FH:16.32 g; SZH:9.37 g; ZS:13.00 g; TZS:2.34 g; SÓ:2.59 mg; CK:0.77 g;	Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12) EN:588.83 kJ; 141.44 kcal; FH:15.90 g; SZH:6.80 g; ZS:5.54 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.70 g;
	Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1242.08 kJ; 297.94 kcal; FH:15.52 g; SZH:34.33 g; ZS:10.82 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.49 mg; CK:2.20 g;	Kuszkusz (1) EN:602.35 kJ; 144.31 kcal; FH:4.47 g; SZH:27.10 g; ZS:1.62 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.12 g;	Tökfőzelék laktózmentes tejfőllel diab. (1;7;12) EN:620.87 kJ; 149.29 kcal; FH:2.85 g; SZH:13.35 g; ZS:9.26 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.44 mg; CK:0.84 g;	Tészta köret, durum (1;3) EN:570.29 kJ; 136.80 kcal; FH:4.00 g; SZH:23.36 g; ZS:2.98 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.28 mg; CK:0.35 g;	Párolt barnarizs (diab.) (12) EN:592.39 kJ; 141.87 kcal; FH:2.36 g; SZH:28.51 g; ZS:1.98 g; TZS:0.39 g; SÓ:0.18 mg; CK:0.24 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 mg;	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;		
	Körte EN:332.27 kJ; 79.48 kcal; FH:0.60 g; SZH:18.00 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.30 g;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 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: mg/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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.