

**ÉTLAP ( Iskola érzékeny )**  
**Páneurópa Általános Iskola - B1 - Gluténmentes**

**2026.03.16 - 2026.03.22**

|             | <b>Hétfő</b><br>03.16   | <b>Kedd</b><br>03.17   | <b>Szerda</b><br>03.18  | <b>Csütörtök</b><br>03.19  | <b>Péntek</b><br>03.20   | <b>Szombat</b><br>03.21 | <b>Vasárnap</b><br>03.22 |
|-------------|---|--|---|--|--|-------------------------|--------------------------|
| <b>ebéd</b> | Borsos csirkeragu párolt rizs (10;12)<br><br>EN:1910.74 kJ; 458.49 kcal; FH:25.44 g; SZH:60.18 g; ZS:12.70 g; TZS:1.64 g; SÓ:20.25 mg; CK:0.78 g; | Daragaluskaleves (9;10;12)<br><br>EN:650.43 kJ; 156.84 kcal; FH:4.60 g; SZH:16.19 g; ZS:9.12 g; TZS:1.00 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.28 g;               | Bazsalikomos paradicsomleves (cukorral betét nélkül) (9;10;12)<br><br>EN:545.44 kJ; 130.68 kcal; FH:2.08 g; SZH:26.76 g; ZS:1.65 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.60 mg; CK:20.08 g; | Rakott kelkáposzta (4) (9;12)<br><br>EN:2575.14 kJ; 618.23 kcal; FH:21.69 g; SZH:57.26 g; ZS:33.37 g; TZS:7.69 g; SÓ:3.43 mg; CK:4.16 g; | Olaszos csirkeragu tört burgonya (10;12)<br><br>EN:1650.72 kJ; 396.11 kcal; FH:25.88 g; SZH:51.01 g; ZS:9.30 g; TZS:1.14 g; SÓ:1.45 mg; CK:1.77 g; |                         |                          |
|             | Almás körtés gyümölcsleves (10;12)<br><br>EN:429.33 kJ; 102.74 kcal; FH:0.56 g; SZH:24.14 g; ZS:0.29 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:20.00 g;       | Sertéssült, Zöldborsófőzelék (10;12)<br><br>EN:1680.02 kJ; 403.11 kcal; FH:26.33 g; SZH:37.77 g; ZS:16.04 g; TZS:3.13 g; SÓ:2.83 mg; CK:11.01 g; | Rántott sertéskaraj burgonyapüré (12)<br><br>EN:3276.61 kJ; 787.75 kcal; FH:29.37 g; SZH:80.82 g; ZS:37.95 g; TZS:6.67 g; SÓ:3.93 mg; CK:7.13 g;                        | Vitaminleves (9;10;12)<br><br>EN:377.34 kJ; 90.26 kcal; FH:2.05 g; SZH:19.25 g; ZS:0.35 g; TZS:0.04 g; SÓ:1.48 mg; CK:1.81 g;            | Sötétökrémleves kis adag (10;12)<br><br>EN:732.08 kJ; 175.92 kcal; FH:1.69 g; SZH:27.55 g; ZS:6.49 g; TZS:0.84 g; SÓ:0.50 mg; CK:12.28 g;          |                         |                          |
|             |   |  |   |  | Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)<br><br>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;                  |                         |                          |

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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.