

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

**2026.03.23 - 2026.03.29**

	<b>Hétfő</b> 03.23	<b>Kedd</b> 03.24	<b>Szerda</b> 03.25	<b>Csütörtök</b> 03.26	<b>Péntek</b> 03.27
<b>ebéd</b>	<b>Lyoni csirkemell pirított burgonyával (12)</b> EN:2941.58 kJ; 707.01 kcal; FH:35.14 g; SZH:85.89 g; ZS:23.85 g; TZS:2.78 g; SÓ:2.50 mg; CK:3.77 g;	<b>Fokhagymás sertésszelet kerti főzelék (9;12)</b> EN:1459.64 kJ; 350.38 kcal; FH:26.15 g; SZH:23.58 g; ZS:16.58 g; TZS:3.82 g; SÓ:2.62 mg; CK:4.10 g;	<b>Aprópecsenye párolt barnarizs (10;12)</b> EN:1996.69 kJ; 479.04 kcal; FH:23.41 g; SZH:59.23 g; ZS:16.32 g; TZS:2.99 g; SÓ:2.87 mg; CK:0.58 g;	<b>Csirkefalatok tökfőzelék (10;12)</b> 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 mg; CK:3.63 g;	<b>Bolognai spagetti (9;10;12)</b> EN:2905.17 kJ; 695.96 kcal; FH:17.13 g; SZH:100.51 g; ZS:24.09 g; TZS:6.11 g; SÓ:1.33 mg; CK:11.95 g;
	<b>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)</b> 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;	<b>Magyaros burgonyaleves (9;10;12)</b> EN:500.41 kJ; 120.26 kcal; FH:2.26 g; SZH:18.61 g; ZS:3.92 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.89 g;	<b>Fehérbableves (9;10;12)</b> 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 mg; CK:1.36 g;	<b>Csontleves tésztával (9;10;12)</b> EN:244.14 kJ; 57.75 kcal; FH:1.62 g; SZH:12.00 g; ZS:0.32 g; TZS:0.03 g; SÓ:1.66 mg; CK:1.63 g;	<b>Tárkonyos zöldségleves (9;10;12)</b> EN:737.10 kJ; 177.41 kcal; FH:2.68 g; SZH:21.41 g; ZS:8.90 g; TZS:1.01 g; SÓ:0.87 mg; CK:4.39 g;
	<b>Körteleves (10;12)</b> 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 mg; CK:20.15 g;				
	<b>Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12)</b> EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.