

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

- Páneurópa Általános Iskola (Iskola)

2025.05.19 - 2025.05.25

Étkezés / Menü	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) EN: 1159.6 kJ, 277.4 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 39.4 g; ZS: 8.5 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.8 g; CK: 9.7 g;	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1419.3 kJ, 338.5 kcal; FH: 11.4 g; SZH: 38.5 g; ZS: 15.3 g; TZS: 7.9 g; SÓ: 1.1 g; CK: 10 g;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 1094 kJ, 261.8 kcal; FH: 10.1 g; SZH: 34.2 g; ZS: 9.2 g; TZS: 3.9 g; SÓ: 1.4 g; CK: 8.6 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1538.3 kJ, 367 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 56.5 g; ZS: 9.7 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; CK: 24.6 g;	Citromos tea (1;12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom EN: 951.8 kJ, 227.5 kcal; FH: 9 g; SZH: 36.8 g; ZS: 4.2 g; TZS: 1.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 10 g;
ebéd / B	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Káposztás kocka (1;3;) Alma EN: 2894.5 kJ, 694.4 kcal; FH: 21.5 g; SZH: 102.9 g; ZS: 17.8 g; TZS: 3.6 g; SÓ: 0.9 g; CK: 35.3 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Dínó nuggets, tepsiben sültve (1;3;6;7;9;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3081.2 kJ, 739.3 kcal; FH: 21.4 g; SZH: 87.7 g; ZS: 26.8 g; TZS: 6.4 g; SÓ: 1.8 g; CK: 3.9 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Tökmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Petrezselymes pároltrizs (12;) Uborkasaláta édesítőszerrel (12;) EN: 4164.3 kJ, 1000.8 kcal; FH: 34.4 g; SZH: 124.8 g; ZS: 40.1 g; TZS: 5 g; SÓ: 4 g; CK: 27.2 g;		
ebéd / C				Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;) Prizma pizza (1;3;7;8;10;11;12;) EN: 3196.5 kJ, 761.4 kcal; FH: 36.2 g; SZH: 107.8 g; ZS: 19.6 g; TZS: 7.6 g; SÓ: 2.2 g; CK: 12.2 g;	Fahéjas almaleves (1;7;10;12;) Sertéshúsos-zöldséges bulgur (1;10;12;) EN: 2709.8 kJ, 648.2 kcal; FH: 22.8 g; SZH: 84.7 g; ZS: 25.7 g; TZS: 8.6 g; SÓ: 1.4 g; CK: 23.2 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 973.3 kJ, 232.9 kcal; FH: 11 g; SZH: 24.6 g; ZS: 9.9 g; TZS: 4.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.6 g;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 879.6 kJ, 210.4 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 27.1 g; ZS: 7.7 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.8 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1004.9 kJ, 240.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 42.5 g; ZS: 4 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 13.8 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) EN: 816 kJ, 195.2 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 28 g; ZS: 4.7 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.6 g;	Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek