

Étlap (allergén, élettani érték)

- Mikszáth Kálmán Általános Iskola (iskola)

2024.06.17 - 2024.06.23

Étkezés / Menü	Hétfő 06.17	Kedd 06.18	Szerda 06.19	Csütörtök 06.20	Péntek 06.21
A tízórai / Tej (7:) Vajkrém ízesített (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Gyümölcs tea (12:) Sertés májkrém (1:6:7:) Kenyer félbarna szeletelt (1:6:7:)	Vanília tej (1:7:) Foszlós kalács (1:3:6:7:)	Citromos tea (1:12:) Sertéspárizsi (1:6:7:) Delma margarin (7:) Zsemle (1:6:7:)	Gyümölcs tea (12:) Kockasajt (7:) Kifli (1:6:7:) Rágórépa (12:)	élelmi rost 3,72 g; fehérje 13,36 g; só 0,96625 g; szénhidrát 40,94 g; telített zsírsav 5,6746 g; zsír 12,08 g; energia 327,4 kcal; energia 1368,86 kJ; koleszterin 33,4 mg;
B ebéd / Lenegolyvás (1:3:6:7:8:9:10:12:) Tejbedara (1:7:) Fahéjszórás (1:10:)	Magyaros burgonyaleves (1:3:9:10:12:) Csirkepörkölt (1:9:10:12:) Töktőzélék (1:7:12:)	élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 10,1908 g; só 0,880756 g; szénhidrát 55,5098 g; telített zsírsav 4,22558 g; zsír 9,309 g; energia 362,981 kcal; energia 1517,51 kJ; koleszterin 51,8 mg;	Gyümölcsleves (1:3:5:6:7:8:10:12:) Bácskai rizseshús (1:3:6:7:9:10:12:) Junior saláta édesítőszerrel (9:10:12:)	Rántott leves (1:3:6:7:9:10:12:13:) Zöldeseges csirke ragu (1:9:10:12:) Főtt burgonya (12:)	élelmi rost 5,596 g; fehérje 27,932 g; hozzáadott cukor 2,398 g; só 2,0155 g; szénhidrát 103,254 g; telített zsírsav 9,1653 g; zsír 25,671 g; energia 763,443 kcal; energia 3190,96 kJ; koleszterin 52,44 mg;
uszonma / A Tavaszi felvágott (6:7:9:10:) Delma margarin (7:) Kenyer félbarna szeletelt (1:6:7:)	Sajtszelet (7:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű zsemle (1:6:) Jégcsapretek	élelmi rost 4,177 g; fehérje 17,365 g; hozzáadott cukor 9,79 g; só 1,778 g; szénhidrát 77,646 g; telített zsírsav 8,858 g; zsír 27,201 g; energia 630,963 kcal; energia 2637,4 kJ; koleszterin 57,6 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Paradicsom	élelmi rost 3,72 g; fehérje 6,9 g; só 1,0755 g; szénhidrát 30,87 g; telített zsírsav 5,3652 g; zsír 8,94 g; energia 232,632 kcal; energia 972,468 kJ; koleszterin 28,8 mg;	élelmi rost 2,94 g; fehérje 6,04 g; só 1,755 g; szénhidrát 31,42 g; telített zsírsav 1,1303 g; zsír 4,1 g; energia 187,633 kcal; energia 784,308 kJ; koleszterin 0,2 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákteték; 3 - Tojás; 4 - Hatal; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek