

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

- DI30 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd (Iskola)

2024.09.02 - 2024.09.08

Étkezés / Menü	Hétfő 09.02	Kedd 09.03	Szerda 09.04	Csütörtök 09.05	Péntek 09.06
ebéd / DI30	Sertésraguleves (9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;)	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;) Korpotit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Zöldborsóleves (1;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Bulgur (1;)	Zöldséges reszeltésztales (1;3;9;12;) Köményes sertéssült (1;10;) Paradicsomos káposzta diab. (1;10;12;)	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;) Rozmaringos sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)
	élelmi rost 6.026 g; fehérje 15.212 g; só 0.791 g; szénhidrát 34.276 g; telített zsírsav 5.073 g; zsír 19.318 g; energia 375.58 kcal; energia 1569.92 kJ; koleszterin 34 mg;	cukor 0.9 g; élelmi rost 5.447 g; fehérje 27.926 g; só 2.24 g; szénhidrát 39.786 g; telített zsírsav 8.394 g; zsír 35.168 g; energia 592.879 kcal; energia 2481.03 kJ; koleszterin 80.06 mg;	cukor 0.057 g; élelmi rost 5.081 g; fehérje 25.419 g; só 1.878 g; szénhidrát 31.268 g; telített zsírsav 2.798 g; zsír 18.494 g; energia 388.969 kcal; energia 1625.92 kJ; koleszterin 66.15 mg;	élelmi rost 5.919 g; fehérje 27.24 g; só 1.559 g; szénhidrát 30.759 g; telített zsírsav 5.103 g; zsír 26.721 g; energia 476.449 kcal; energia 1991.54 kJ; koleszterin 75.425 mg;	élelmi rost 4.062 g; fehérje 22.763 g; só 2.01125 g; szénhidrát 33.421 g; telített zsírsav 3.9605 g; zsír 20.084 g; energia 407.733 kcal; energia 1703.29 kJ; koleszterin 54.4 mg;

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

- DI155015 - Diab. ált. isk. 15-50-15g CH (Iskola)

2024.09.02 - 2024.09.08

Étkezés / Menü	Hétfő 09.02	Kedd 09.03	Szerda 09.04	Csütörtök 09.05	Péntek 09.06
ebéd / DI50	Sertésraguleves (9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Zöldborsóleves (1;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Bulgur (1;)	Zöldséges reszeltésztaleves (1;3;9;12;) Köményes sertéssült (1;10;) Paradicsomos káposzta diab. (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;) Rozmaringos sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)
	élelmi rost 10.378 g; fehérje 17.383 g; só 0.870625 g; szénhidrát 53.223 g; telített zsírsav 5.203 g; zsír 21.107 g; energia 478.986 kcal; energia 2002.14 kJ; koleszterin 34 mg;	élelmi rost 7.765 g; fehérje 31.324 g; só 2.619 g; szénhidrát 52.783 g; telített zsírsav 8.705 g; zsír 37.431 g; energia 677.332 kcal; energia 2831.29 kJ; koleszterin 86.135 mg;	cukor 0.096 g; élelmi rost 8.574 g; fehérje 29.753 g; só 2.268 g; szénhidrát 52.067 g; telített zsírsav 3.181 g; zsír 21.688 g; energia 514.255 kcal; energia 2149.63 kJ; koleszterin 66.15 mg;	cukor 0.45 g; élelmi rost 8.841 g; fehérje 31.205 g; só 2.3175 g; szénhidrát 51.772 g; telített zsírsav 5.859 g; zsír 29.703 g; energia 605.191 kcal; energia 2531.11 kJ; koleszterin 75.425 mg;	élelmi rost 4.599 g; fehérje 24.568 g; só 2.41025 g; szénhidrát 52.929 g; telített zsírsav 4.1155 g; zsír 21.058 g; energia 502.203 kcal; energia 2098.17 kJ; koleszterin 54.4 mg;

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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek