

# 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)

2025.03.31 - 2025.04.06

Étkezés / Menü	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
<b>ebéd / DI30</b>	<p>Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;)  Bulgur (1;)</p> <p>EN: 1705.4 kJ, 409.9 kcal; FH: 28.7 g; SZH: 29.7 g; ZS: 20 g; TZS: 3.3 g; SÓ: 2.1 g; CK: 1.2 g;</p>	<p>Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Csirkesült (10;12;)  Petrezselymes burgonya (12;)  Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12;)</p> <p>EN: 1606.2 kJ, 386.1 kcal; FH: 27.1 g; SZH: 32.4 g; ZS: 15.9 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 2.3 g; CK: 2.5 g;</p>	<p>Magyaros karalábéleves (1;12;)  Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)</p> <p>EN: 1353.2 kJ, 324.7 kcal; FH: 18.4 g; SZH: 33.3 g; ZS: 12.5 g; TZS: 2 g; SÓ: 1.8 g; CK: 2.5 g;</p>	<p>Alföldi leves (1;3;9;10;12;)  Sertéssült  Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>EN: 1787.8 kJ, 429.7 kcal; FH: 26 g; SZH: 31.7 g; ZS: 22.1 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 2.2 g; CK: 3.3 g;</p>	<p>Csikóstokány laktózmentes tejjel (1;7;12;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;)</p> <p>EN: 1328.4 kJ, 318.8 kcal; FH: 19.7 g; SZH: 28.5 g; ZS: 14 g; TZS: 3.9 g; SÓ: 1.1 g; CK: 1.5 g;</p>

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