

## Étlap (allergén, ételtani érték)

Mikszáth Kálmán Általános Iskola - - DI30 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd (iskola)

2024.05.20 - 2024.05.26

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

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
ebéd / DI30	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) cukor 0,003 g; élelmi rost 6,702 g; fehérje 17,162 g; só 2,061 g; szénhidrát 32,083 g; telített zsírsav 6,388 g; zsír 23,521 g; energia 412,071 kcal; energia 1722,27 kJ; koleszterin 77,91 mg;	Paradicsomleves édesítőszerrel (1;9;12;) Hentes tokány (diab.) (1;10;12;) Sós burgonya (12;) élelmi rost 3,394 g; fehérje 19,184 g; só 1,977 g; szénhidrát 34,263 g; telített zsírsav 7,831 g; zsír 27,719 g; energia 466,996 kcal; energia 1952,03 kJ; koleszterin 54,4 mg;	Zöldszégleves (1;9;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;) élelmi rost 3,73 g; fehérje 17,69 g; só 2,841 g; szénhidrát 31,54 g; telített zsírsav 2,274 g; zsír 13,297 g; energia 318,564 kcal; energia 1331,68 kJ; koleszterin 46,36 mg;	Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Parolt rizs (diab.) (12;) élelmi rost 3,837 g; fehérje 22,144 g; só 1,4157 g; szénhidrát 35,464 g; telített zsírsav 2,442 g; zsír 15,572 g; energia 373,802 kcal; energia 1562,48 kJ; koleszterin 66,15 mg;	

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

## Étlap (allergén, ételtani érték)

Mikszáth Kálmán Általános Iskola - DI155015 - Diab. ált. isk. 15-50-15g CH (iskola)

2024.05.20 - 2024.05.26

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

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
<b>ébred / DI50</b>	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Tejles kiórlésű kenyér (1;)	Paradicsomleves édesítőszerezal (1;9;12;) Hentes tokány (diab.) (1;10;12;) Sós burgonya (12;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Zöldségleves (1;9;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;) Alma	Fahéjas almaleves diab. (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt nzs (diab.) (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)	
	cukor 0,003 g; élelmi rost 9,182 g; fehérje 21,202 g; só 2,528 g; szénhidrát 52,043 g; telített zsírsav 6,508 g; zsír 24,241 g; energia 515,031 kcal; energia 2152,68 kJ; koleszterin 77,91 mg;	cukor 0,405 g; élelmi rost 6,167 g; fehérje 22,129 g; só 2,4735 g; szénhidrát 56,518 g; telített zsírsav 8,337 g; zsír 29,049 g; energia 582,512 kcal; energia 2436,14 kJ; koleszterin 54,4 mg;	élelmi rost 7,644 g; fehérje 25,493 g; só 3,8927 g; szénhidrát 53,935 g; telített zsírsav 3,245 g; zsír 19,726 g; energia 499,907 kcal; energia 2089,6 kJ; koleszterin 64,904 mg;	cukor 0,405 g; élelmi rost 4,643 g; fehérje 24,878 g; só 4,1335 g; szénhidrát 54,446 g; telített zsírsav 3,336 g; zsír 17,699 g; energia 480,116 kcal; energia 2008,13 kJ; koleszterin 67,964 mg;	

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