

## Étlap (allergén, ételtani érték)

Mikszáth Kálmán Általános Iskola - - D130 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd (iskola)

2024.06.10 - 2024.06.16

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

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
<b>ebéd / D130</b>	Csirke májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Bulgur (1;)	Ásványvíz 0,5 liter Natur sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;)	Alföldi leves (1;3;9;10;12;) Rozmaringos sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;)	Paradisomleves édesítőszerekkel (1;9;12;) Hentes tokány (diab.) (1;10;12;) Sos burgonya (12;)
	élelmi rost 4,949 g; fehérje 29,296 g; só 2,171 g; szénhidrát 33,499 g; telített zsírsav 3,37 g; zsír 20,211 g; energia 429,1 kcal; energia 1793,65 kJ; koleszterin 214,275 mg;	cukor 0,45 g; élelmi rost 4,2 g; fehérje 28,225 g; só 1,616 g; szénhidrát 30,541 g; telített zsírsav 7,475 g; zsír 30,228 g; energia 511,483 kcal; energia 2139,39 kJ; koleszterin 80,695 mg;	cukor 0,003 g; élelmi rost 5,651 g; fehérje 22,678 g; só 1,74 g; szénhidrát 36,106 g; telített zsírsav 8,826 g; zsír 33,138 g; energia 536,446 kcal; energia 2242,13 kJ; koleszterin 79,395 mg;	élelmi rost 4,559 g; fehérje 21,032 g; só 1,86225 g; szénhidrát 32,966 g; telített zsírsav 3,6675 g; zsír 17,944 g; energia 379,927 kcal; energia 1587,05 kJ; koleszterin 54,4 mg;	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;

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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

# Étlap (allergén, élettani érték)

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

i - DI155015 - Diab. áit. isk. 15-50-15g CH (iskola)

2024.06.10 - 2024.06.16

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

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
<b>ébred / DI50</b>	Csirkehájaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Bulgur (1;) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Tejles kiörlésű kenyér (1;)	Zabgaluska leves (1;3;5;6;8;9;10;11;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tészta köret tejles kiörlésű (1;3;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)	Alföldi leves (1;3;9;10;12;) Rozmaringos sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;) Korpovít keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Paradicsomleves édesítőszerrel (1;9;12;) Hentes tokány (diab.) (1;10;12;) Sós burgonya (12;) Korpovít keksz (1;3;6;7;8;11;12;)
	élelmi rost 10,109 g; fehérje 32,233 g; só 2,3877 g; szénhidrát 57,073 g; telített zsírsav 3,507 g; zsír 21,755 g; energia 546,536 kcal; energia 2284,52 kJ; koleszterin 214,275 mg;	élelmi rost 7,436 g; fehérje 33,167 g; só 2,4205 g; szénhidrát 53,472 g; telített zsírsav 8,302 g; zsír 34,563 g; energia 662,513 kcal; energia 2769,31 kJ; koleszterin 86,135 mg;	cukor 0,003 g; élelmi rost 7,236 g; fehérje 26,478 g; só 3,311 g; szénhidrát 57,846 g; telített zsírsav 9,082 g; zsír 35,604 g; energia 661,396 kcal; energia 2764,42 kJ; koleszterin 79,395 mg;	cukor 0,45 g; élelmi rost 6,983 g; fehérje 23,715 g; só 2,2335 g; szénhidrát 54,626 g; telített zsírsav 4,335 g; zsír 20,009 g; energia 497,555 kcal; energia 2079,1 kJ; koleszterin 54,4 mg;	cukor 0,45 g; élelmi rost 6,001 g; fehérje 21,984 g; só 2,434 g; szénhidrát 55,213 g; telített zsírsav 8,388 g; zsír 29,159 g; energia 577,635 kcal; energia 2415,9 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek