

# 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)

2024.10.21 - 2024.10.27

Étkezés / Menü	Hétfő 10.21	Kedd 10.22	Szerda 10.23	Csütörtök 10.24	Péntek 10.25
<b>ebéd / DI50</b>	Sertésraguleves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé Kuskusz (1;5;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;) cukor 0.9 g; élelmi rost 8.602 g; fehérje 39.027 g; só 3.602 g; szénhidrát 50.664 g; telített zsírsav 10.192 g; zsír 39.091 g; energia 721.005 kcal; energia 3016.62 kJ; koleszterin 112.005 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12;) Főtt virsli Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;8;10;12;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;) cukor 0.9 g; élelmi rost 10.336 g; fehérje 27.455 g; só 2.221 g; szénhidrát 67.881 g; telített zsírsav 6.554 g; zsír 25.932 g; energia 621.022 kcal; energia 2598.68 kJ; koleszterin 50.195 mg;		Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;)  Alma cukor 0.038 g; élelmi rost 9.222 g; fehérje 22.782 g; só 3.6497 g; szénhidrát 50.291 g; telített zsírsav 3.086 g; zsír 17.891 g; energia 458.272 kcal; energia 1915.57 kJ; koleszterin 63.117 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;) élelmi rost 3.704 g; fehérje 17.362 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.48678 g; szénhidrát 45.688 g; telített zsírsav 2.724 g; zsír 12.775 g; energia 369.856 kcal; energia 1545.98 kJ; koleszterin 40.8 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 -

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

2024.10.21 - 2024.10.27

Étkezés / Menü	Hétfő 10.21	Kedd 10.22	Szerda 10.23	Csütörtök 10.24	Péntek 10.25
<b>ebéd / DI30</b>	Sertésraguleves (9;10;12;) Sült csirkecombfilé  Kuskusz (1;5;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) élelmi rost 5.09 g; fehérje 33.232 g; só 3.244 g; szénhidrát 30.289 g; telített zsírsav 6.97 g; zsír 29.887 g; energia 529.319 kcal; energia 2212.58 kJ; koleszterin 101.62 mg;	Főtt virsli Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;8;10;12;) Korpvit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)  cukor 0.45 g; élelmi rost 4.934 g; fehérje 18.627 g; só 1.453 g; szénhidrát 31.241 g; telített zsírsav 4.649 g; zsír 16.906 g; energia 354.312 kcal; energia 1482.44 kJ; koleszterin 46.568 mg;		Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;)  Tészta köret, durum (1;3;)  cukor 0.019 g; élelmi rost 4.733 g; fehérje 18.054 g; só 2.998 g; szénhidrát 32.136 g; telített zsírsav 2.494 g; zsír 14.16 g; energia 330.531 kcal; energia 1381.63 kJ; koleszterin 51.35 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;)  Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;)  élelmi rost 4.503 g; fehérje 18.965 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 2.91656 g; szénhidrát 40.538 g; telített zsírsav 3.022 g; zsír 13.958 g; energia 366.981 kcal; energia 1533.96 kJ; koleszterin 47.6 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