

Étlap (allergén, élettani érték)

- D130 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd (iskola)

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

2024.02.12 - 2024.02.18

Étkezés / Menü	Hétfő 02.12	Kedd 02.13	Szerda 02.14	Csütörtök 02.15	Péntek 02.16
ebéd / D130	Sertésraguleves (9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)	Zöldszéges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Halpogácsa (4;10;12;) Finomfőzelék (D., laktózmentes tejfel) (1;7;10;12;)	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;)	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Sertéssült Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12;) Korpovít keksz (1;3;6;7;8;11;12;)	Zöldszéges gombaleves (1;9;10;12;) Aprópecsenye parad. püre nélkül (1;10;12;) Bulgur (1;)
	élelmi rost 4,202 g; fehérje 31,54 g; só 2,042 g; szénhidrát 32,384 g; telített zsírsav 7,124 g; zsír 30,771 g; energia 536,18 kcal; energia 2241,23 kJ; koleszterin 100,15 mg;	élelmi rost 6,881 g; fehérje 22,767 g; só 2,293 g; szénhidrát 33,521 g; telített zsírsav 2,563 g; zsír 13,532 g; energia 354,248 kcal; energia 1480,7 kJ; koleszterin 53,13 mg;	cukor 0,019 g; élelmi rost 4,733 g; fehérje 18,054 g; só 2,998 g; szénhidrát 32,138 g; telített zsírsav 2,494 g; zsír 14,116 g; energia 330,531 kcal; energia 1381,63 kJ; koleszterin 51,35 mg;	cukor 0,405 g; élelmi rost 7,621 g; fehérje 29,817 g; só 1,9005 g; szénhidrát 34,801 g; telített zsírsav 5,998 g; zsír 24,925 g; energia 487,505 kcal; energia 2039,04 kJ; koleszterin 65,508 mg;	élelmi rost 6,182 g; fehérje 27,669 g; só 2,233 g; szénhidrát 33,306 g; telített zsírsav 4,653 g; zsír 23,775 g; energia 453,187 kcal; energia 1894,33 kJ; koleszterin 65,28 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 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 - D1155015 - Diab. ált. isk. 15-50-15g CH (iskola)

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

2024.02.12 - 2024.02.18

Étkezés / Menü	Hétfő 02.12	Kedd 02.13	Szerda 02.14	Csütörtök 02.15	Péntek 02.16
ebéd / D150	Sertésraguleves (9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (12;)	Zöldszéges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Halpogácsa (4;10;12;) Finomfőzelék (D., laktózmentes tejfel) (1;7;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Daragaluska leves (1;3;9;10;12;) Vadas pulykaragu (1;7;8;9;10;12;) Tészta köret, durum (1;3;) Alma	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;) Sertéssült Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12;) Tejles kiőrlésű kenyér (1;)	Zöldszéges gombaleves (1;9;10;12;) Aprópecsenye parad. püre nélkül (1;10;12;) Bulgur (1;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)
	élelmi rost 6,004 g; fehérje 34,001 g; hozzáadott cukor 3,996 g; só 3,05576 g; szénhidrát 58,847 g; telített zsírsav 7,279 g; zsír 31,795 g; energia 662,395 kcal; energia 2768,81 kJ; koleszterin 100,15 mg;	élelmi rost 10,599 g; fehérje 28,214 g; só 2,8385 g; szénhidrát 53,562 g; telített zsírsav 3,153 g; zsír 16,571 g; energia 484,959 kcal; energia 2027,06 kJ; koleszterin 54,89 mg;	cukor 0,019 g; élelmi rost 8,647 g; fehérje 25,857 g; só 4,0497 g; szénhidrát 54,531 g; telített zsírsav 3,465 g; zsír 20,589 g; energia 511,854 kcal; energia 2139,55 kJ; koleszterin 69,894 mg;	élelmi rost 10,802 g; fehérje 37,209 g; só 2,21525 g; szénhidrát 54,906 g; telített zsírsav 6,417 g; zsír 27,284 g; energia 618,364 kcal; energia 2584,8 kJ; koleszterin 69,135 mg;	élelmi rost 9,512 g; fehérje 30,727 g; só 4,838 g; szénhidrát 51,08 g; telített zsírsav 4,79 g; zsír 24,94 g; energia 542,645 kcal; energia 2268,25 kJ; koleszterin 65,28 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktűlék; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek