

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

- Mikszáth Kálmán Általános Iskola (iskola)

2024.09.30 - 2024.10.06

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
<b>tízórai / A</b>	Tej (7;) Kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.66 g; só 1.1525 g; szénhidrát 39.14 g; telített zsírsav 2.7035 g; zsír 6.85 g; energia 266.055 kcal; energia 1112.37 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 6.73 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.575 g; szénhidrát 40.49 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.462 g; energia 266.587 kcal; energia 1114.34 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 4.08 g; fehérje 13.1 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.0745 g; szénhidrát 53.48 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.58 g; energia 336.413 kcal; energia 1406.53 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 4.4385 g; fehérje 9.49962 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.43286 g; szénhidrát 41.1004 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 7.05086 g; energia 267.779 kcal; energia 1119.38 kJ; koleszterin 11.9064 mg;
<b>ebéd / B</b>	Zöldséges bableves (1;3;9;12;)  Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;) Félbarna kenyér (1;6;7;)  élelmi rost 19.362 g; fehérje 29.252 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 3.14278 g; szénhidrát 100.492 g; telített zsírsav 6.492 g; zsír 22.943 g; energia 733.476 kcal; energia 3065.9 kJ; koleszterin 52.48 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)  Provance-i csirkeragu (1;5;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;)  élelmi rost 11.26 g; fehérje 30.582 g; só 2.276 g; szénhidrát 75.555 g; telített zsírsav 8.427 g; zsír 32.218 g; energia 695.202 kcal; energia 2905.96 kJ; koleszterin 127.17 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Szilvalekváros derelye (1;5;6;7;8;12;)  Fahéjszórás (1;10;)  cukor 12.3 g; élelmi rost 7.406 g; fehérje 20.141 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 2.081 g; szénhidrát 98.207 g; telített zsírsav 4.171 g; zsír 17.406 g; energia 642.418 kcal; energia 2700.27 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Alma  élelmi rost 15.644 g; fehérje 20.553 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 3.7942 g; szénhidrát 83.004 g; telített zsírsav 1.944 g; zsír 15.763 g; energia 562.157 kcal; energia 2349.92 kJ; koleszterin 1.456 mg;	Tejfölös karalábé leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejfölös túró (7;)  Metélt tészta (1;3;) Porcukor szórás  élelmi rost 4.623 g; fehérje 20.243 g; hozzáadott cukor 14.985 g; só 1.5 g; szénhidrát 89.083 g; telített zsírsav 7.911 g; zsír 31.685 g; energia 726.182 kcal; energia 3035.4 kJ; koleszterin 42.6 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom  élelmi rost 4.086 g; fehérje 11.03 g; só 1.52865 g; szénhidrát 30.83 g; telített zsírsav 3.9874 g; zsír 9.43 g; energia 253.5 kcal; energia 1059.7 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 4.33 g; fehérje 9.58 g; só 1.305 g; szénhidrát 31.76 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.58 g; energia 243.831 kcal; energia 1019.25 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 3.906 g; fehérje 9.24 g; só 0.807315 g; szénhidrát 30.32 g; telített zsírsav 2.7803 g; zsír 10.885 g; energia 260.047 kcal; energia 1087.51 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 3.48 g; fehérje 11.72 g; só 1.817 g; szénhidrát 32.86 g; telített zsírsav 4.7165 g; zsír 9.76 g; energia 268.407 kcal; energia 1122.39 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma  élelmi rost 5.7405 g; fehérje 6.4786 g; só 0.451937 g; szénhidrát 29.924 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 7.1737 g; energia 212.898 kcal; energia 889.899 kJ;

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek