

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)

2025.03.03 - 2025.03.09

Étkezés / Menü	Hétfő 03.03	Kedd 03.04	Szerda 03.05	Csütörtök 03.06	Péntek 03.07
tízórai / A	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika EN: 1252.7 kJ, 298.7 kcal; FH: 11.8 g; SZH: 35.6 g; ZS: 12 g; TZS: 6 g; SÓ: 0.9 g; CK: 10.5 g;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1175.9 kJ, 281.3 kcal; FH: 9.9 g; SZH: 42.1 g; ZS: 8.4 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.9 g; CK: 8.7 g;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1236.8 kJ, 295.9 kcal; FH: 11.6 g; SZH: 39.9 g; ZS: 9.7 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 1.8 g; CK: 8.5 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;) EN: 1369.8 kJ, 326.7 kcal; FH: 12.2 g; SZH: 50 g; ZS: 8.6 g; TZS: 4.4 g; SÓ: 0.8 g; CK: 23.4 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) EN: 1221.1 kJ, 292.2 kcal; FH: 10.9 g; SZH: 46.7 g; ZS: 6.6 g; TZS: 3.2 g; SÓ: 1 g; CK: 22 g;
ebéd / B	Zöldborsóleves (1;3;10;12;) Carbonara (1;3;6;7;9;10;12;) Durum főtt tészta köret (1;3;) EN: 2927.5 kJ, 701.7 kcal; FH: 29.1 g; SZH: 91.3 g; ZS: 24.2 g; TZS: 4.6 g; SÓ: 3.1 g; CK: 6 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 2955.1 kJ, 708.4 kcal; FH: 24.5 g; SZH: 81.4 g; ZS: 31.1 g; TZS: 8.6 g; SÓ: 3.2 g; CK: 8.3 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;) Petrezselymes burgonya (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12;) EN: 3738.6 kJ, 898.5 kcal; FH: 33 g; SZH: 114.1 g; ZS: 33.5 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 3 g; CK: 30.4 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 2410.1 kJ, 577.7 kcal; FH: 18.2 g; SZH: 70.5 g; ZS: 24.2 g; TZS: 6.3 g; SÓ: 2.5 g; CK: 2.2 g;	Sárgarépa krémleves (1;6;10;12;) Pirított napraforgómag (8;11;12;) Főtt tojás (3;) Húsmentes chilisbab (1;10;12;) Alma EN: 2845.2 kJ, 681.5 kcal; FH: 30.1 g; SZH: 84.7 g; ZS: 23.8 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 1.7 g; CK: 27 g;
uzsonna / A	Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) EN: 791.7 kJ, 189.2 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 30.5 g; ZS: 3.6 g; TZS: 1.1 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.8 g;		Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek EN: 945.6 kJ, 226.2 kcal; FH: 10 g; SZH: 25.6 g; ZS: 9.2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1.4 g;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) EN: 864.3 kJ, 206.8 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 25.6 g; ZS: 8.1 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.3 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) EN: 1343.6 kJ, 321.4 kcal; FH: 7.3 g; SZH: 27.1 g; ZS: 20.2 g; TZS: 9.9 g; SÓ: 0.6 g;
uzsonna / B		Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Rágórépa (12;) EN: 755.7 kJ, 180.8 kcal; FH: 9.5 g; SZH: 27.4 g; ZS: 3.5 g; TZS: 1.5 g; SÓ: 0.8 g; CK: 0.4 g;			

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