

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)

2025.03.31 - 2025.04.06

Étkezés / Menü	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) EN: 1125.2 kJ, 269.1 kcal; FH: 7 g; SZH: 43.2 g; ZS: 7.2 g; TZS: 4.5 g; SÓ: 1.5 g; CK: 10.4 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1093.1 kJ, 260.5 kcal; FH: 11 g; SZH: 46.5 g; ZS: 3.4 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18 g;	Forralt tej (7;) kuglóf (1;3;6;7;) EN: 1254.6 kJ, 299.1 kcal; FH: 12 g; SZH: 44.2 g; ZS: 8.2 g; TZS: 4.5 g; SÓ: 0.3 g; CK: 9.4 g;	Gyümölcs tea (12;) Majonézes kukorica (3;7;8;10;12;) Zsemle (1;6;7;) EN: 1606 kJ, 384.2 kcal; FH: 7.5 g; SZH: 51.1 g; ZS: 16.4 g; TZS: 3 g; SÓ: 1.3 g; CK: 15.2 g;	Citromos tea (1;12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) EN: 1006.5 kJ, 240.8 kcal; FH: 5.7 g; SZH: 35.8 g; ZS: 8 g; TZS: 1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 9.5 g;
ebéd / B	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Alma EN: 2807.1 kJ, 670.8 kcal; FH: 22.6 g; SZH: 108.9 g; ZS: 15.4 g; TZS: 5.5 g; SÓ: 1.5 g; CK: 81 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;) Fehérbab főzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 3526.6 kJ, 845.8 kcal; FH: 40.8 g; SZH: 94.8 g; ZS: 34.2 g; TZS: 7.2 g; SÓ: 4.1 g; CK: 5.2 g;	Tejfőlés karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertéshúsrizottó (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 3058.7 kJ, 733.9 kcal; FH: 21.6 g; SZH: 81.4 g; ZS: 35.1 g; TZS: 9.2 g; SÓ: 2.6 g; CK: 3.7 g;	Álföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12;) EN: 2168.9 kJ, 519.6 kcal; FH: 19.1 g; SZH: 71.4 g; ZS: 16.8 g; TZS: 3.2 g; SÓ: 2.9 g; CK: 4.7 g;	Sárgaborsó leves (1;3;6;7;9;10;12;) Csurgatott tészta (1;3;) Parajos ricottás szósz (1;6;7;12;) Főtt penne tészta (1;3;) EN: 2998.7 kJ, 719.3 kcal; FH: 28.1 g; SZH: 94.3 g; ZS: 23 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 1.7 g; CK: 3 g;
uzsonna / A	Pulykamell sonka (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 763.7 kJ, 182.6 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 25.5 g; ZS: 5 g; TZS: 1.3 g; SÓ: 0.7 g; CK: 0.1 g;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom EN: 1265.6 kJ, 302.8 kcal; FH: 14.5 g; SZH: 32.2 g; ZS: 12.6 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 2 g; CK: 0.8 g;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) EN: 891 kJ, 213.2 kcal; FH: 8.5 g; SZH: 25.7 g; ZS: 8.4 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.4 g;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 850.5 kJ, 203.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 27.9 g; ZS: 6.4 g; TZS: 3.1 g; SÓ: 1.7 g; CK: 1.6 g;	Rácsos táska túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek