

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)

2025.01.06 - 2025.01.12

Étkezés / Menü	Hétfő 01.06	Kedd 01.07	Szerda 01.08	Csütörtök 01.09	Péntek 01.10
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.846 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.575 g; szénhidrát 41.735 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.486 g; energia 272.651 kcal; energia 1139.68 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.325 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.844 g; fehérje 10.236 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.4435 g; szénhidrát 39.916 g; telített zsírsav 2.553 g; zsír 8.942 g; energia 282.579 kcal; energia 1181.25 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 10.956 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.5255 g; szénhidrát 39.455 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.416 g; energia 288.401 kcal; energia 1205.58 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.349 g; fehérje 13.995 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.976225 g; szénhidrát 52.27 g; telített zsírsav 7.6246 g; zsír 16.23 g; energia 413.015 kcal; energia 1726.74 kJ; koleszterin 44.9 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.38 g; fehérje 27.735 g; hozzáadott cukor 36.97 g; só 1.70158 g; szénhidrát 124.12 g; telített zsírsav 7.621 g; zsír 22.341 g; energia 815.851 kcal; energia 3410.64 kJ; koleszterin 50.103 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú káposzta (10;12;) élelmi rost 7.581 g; fehérje 25.373 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.20575 g; szénhidrát 72.01 g; telített zsírsav 7.154 g; zsír 26.54 g; energia 631.865 kcal; energia 2641.2 kJ; koleszterin 71.36 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Zöldborsós sertésragu (1;10;12;) Párolt rizs (10;12;) élelmi rost 5.277 g; fehérje 23.74 g; hozzáadott cukor 19.6 g; só 2.574 g; szénhidrát 112.505 g; telített zsírsav 6.989 g; zsír 29.468 g; energia 814.393 kcal; energia 3404.15 kJ; koleszterin 40.8 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Virsi baromfi (9;10;) Tökfőzelék (1;7;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 9.818 g; fehérje 19.456 g; hozzáadott cukor 2.107 g; só 3.3716 g; szénhidrát 59.777 g; telített zsírsav 5.8552 g; zsír 23.632 g; energia 533.906 kcal; energia 2231.73 kJ; koleszterin 57.63 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pírtott olajosmag levesbetét (8;11;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 10.151 g; fehérje 28.148 g; hozzáadott cukor 3.0965 g; só 3.85084 g; szénhidrát 66.081 g; telített zsírsav 5.85995 g; zsír 25.4005 g; energia 612.73 kcal; energia 2561.19 kJ; koleszterin 65.2 mg;
uzsonna / A	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 9.3 g; só 1.3479 g; szénhidrát 29.94 g; telített zsírsav 1.1809 g; zsír 4.13 g; energia 195.059 kcal; energia 815.346 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.33 g; fehérje 8.84 g; só 1.26 g; szénhidrát 31.68 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 8.24 g; energia 237.451 kcal; energia 992.62 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) élelmi rost 2.4 g; fehérje 9.766 g; só 1.78562 g; szénhidrát 29.95 g; telített zsírsav 2.5263 g; zsír 8.4961 g; energia 236.629 kcal; energia 989.071 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 3.126 g; fehérje 11.78 g; só 1.7915 g; szénhidrát 32.08 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.74 g; energia 264.359 kcal; energia 1105.02 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek