

Étlap (allergén, ételtani érték)

- Mikszáth Kálmán Általános Iskola (iskola)

2024.05.20 - 2024.05.26

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

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
tízórai / A	Tej (7:) Valkrém ízesített (7:) Kifli (1;6;7:)	Gyümölcs tea (12:) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Kakao (1;5;6;7;8:) Foszlós kalács (1;3;6;7:)	Citromos tea (1;12:) Kenyőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Paradicsom
	élelmi rost 1,515 g; fehérje 12,25 g; só 1,05663 g; szénhidrát 39,7 g; telített zsírsav 7,5528 g; zsír 15,35 g; energia 347,54 kcal; energia 1452,99 kJ; kolestierin 44,9 mg;	élelmi rost 3,892 g; fehérje 9,616 g; hozzáadott cukor 8,001 g; só 1,1655 g; szénhidrát 40,115 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 4,297 g; energia 240,274 kcal; energia 1005,15 kJ; kolestierin 97,2 mg;	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; kolestierin 51,8 mg;	élelmi rost 4,304 g; fehérje 11,156 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,52865 g; szénhidrát 40,255 g; telített zsírsav 3,9874 g; zsír 9,456 g; energia 292,781 kcal; energia 1223,9 kJ; kolestierin 67,2 mg;	élelmi rost 4,304 g; fehérje 11,156 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,52865 g; szénhidrát 40,255 g; telített zsírsav 3,9874 g; zsír 9,456 g; energia 292,781 kcal; energia 1223,9 kJ; kolestierin 67,2 mg;
ebéd / B	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12:) Csikóstokány (1;7;9;10;12:) Durum tészta köret (1;3:)	Paradicsomleves (1;3;9;10;12:) Szezámmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11:) Petrezselymes párolt rizs (1;3;6;7;9;10;12;13:) Üborkasaláta édesítőszerrel (12:)	Főtt tojás (3:) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12:)	Félbarna kenyér (1;6;7:)	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12:)
	élelmi rost 7,176 g; fehérje 27,289 g; hozzáadott cukor 0,007 g; só 2,239 g; szénhidrát 71,447 g; telített zsírsav 10,588 g; zsír 36,581 g; energia 728,229 kcal; energia 3044 kJ; kolestierin 93,81 mg;	élelmi rost 4,691 g; fehérje 31,707 g; hozzáadott cukor 19,994 g; só 4,093 g; szénhidrát 117,413 g; telített zsírsav 4,545 g; zsír 35,566 g; energia 920,984 kcal; energia 3849,68 kJ; kolestierin 86,882 mg;	élelmi rost 12,93 g; fehérje 34,598 g; hozzáadott cukor 1,414 g; só 1,98 g; szénhidrát 82,542 g; telített zsírsav 5,418 g; zsír 23,58 g; energia 687,198 kcal; energia 2874,54 kJ; kolestierin 282 mg;	élelmi rost 6,295 g; fehérje 29,798 g; hozzáadott cukor 13,987 g; só 1,995 g; szénhidrát 100,245 g; telített zsírsav 8,1072 g; zsír 20,668 g; energia 711,121 kcal; energia 2972,47 kJ; kolestierin 86,25 mg;	élelmi rost 6,295 g; fehérje 29,798 g; hozzáadott cukor 13,987 g; só 1,995 g; szénhidrát 100,245 g; telített zsírsav 8,1072 g; zsír 20,668 g; energia 711,121 kcal; energia 2972,47 kJ; kolestierin 86,25 mg;
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10:) Delma margarin (7:) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7:) Zöldpaprika	Sajtszelet (7:) Zsemle (1;6;7:) Kigyóborka (12:) Delma margarin (7:)	Gépsonka (1;6;7;9;10:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Rágórépa (12:)	Kakao csiga (1;3;7;8;11:)	
	élelmi rost 3,334 g; fehérje 9,4 g; só 1,8016 g; szénhidrát 32,14 g; telített zsírsav 2,5863 g; zsír 8,14 g; energia 240,565 kcal; energia 1005,56 kJ; kolestierin 15,2 mg;	élelmi rost 1,701 g; fehérje 10,6 g; só 1,379 g; szénhidrát 29,2 g; telített zsírsav 4,6475 g; zsír 9,49 g; energia 245,781 kcal; energia 1027,36 kJ; kolestierin 20,2 mg;	élelmi rost 4,28 g; fehérje 10,88 g; só 1,055 g; szénhidrát 31,18 g; telített zsírsav 1,6303 g; zsír 6,04 g; energia 224,625 kcal; energia 939,44 kJ; kolestierin 17,2 mg;	cukor 2,75 g; élelmi rost 0,55 g; fehérje 4,05 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0,0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5,6 g; zsír 16,25 g; energia 286 kcal; energia 1198,5 kJ; kolestierin 0 mg;	

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktételek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Ken-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek