

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

## Étlap (allergén, élettani érték)

### - Mikszáth Kálmán Általános Iskola (iskola)



**2024.06.03 - 2024.06.09**

Étkezés / Menü	Hétfő 06.03	Kedd 06.04	Szerda 06.05	Csütörtök 06.06	Péntek 06.07
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1:12:) Kendőmájás (1:3:6:7:9:10:11:13:) Kenyer félbarna szelelet (1:6:7:)	Gyümölcs tea (12:) Zala felvágott	Forralt tej (7:) Vajkrém ízesített (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Kigyóborka (12:)	Citromos tea (1:12:) Házi citromos halkrém (1:3:4:6:7:8:9:10:12:) Zsemle (1:6:7:)	Tejeskávét (1:5:7:) Kiflii teljes kiőrlésű (1:6:7:) Delma margarin (7:) Zöldpaprika
	élelmi rost 3,158 g; fehérje 10,776 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 2,025 g; szénhidrát 40,895 g; telített zsírsav 3,9792 g; zsír 8,936 g; energia 289,139 kcal; energia 1208,61 kJ; koleszterin 67,2 mg;	élelmi rost 2,94 g; fehérje 9,17 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,8 g; szénhidrát 39,72 g; telített zsírsav 2,5865 g; zsír 8,082 g; energia 269,87 kcal; energia 1128,03 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 3,906 g; fehérje 13,81 g; só 0,976125 g; szénhidrát 41,48 g; telített zsírsav 7,6076 g; zsír 16,1 g; energia 367,732 kcal; energia 1537,45 kJ; koleszterin 44,9 mg;	élelmi rost 1,857 g; fehérje 8,772 g; hozzáadott cukor 9,025 g; só 1,5225 g; szénhidrát 39,195 g; telített zsírsav 2,492 g; zsír 8,216 g; energia 280,981 kcal; energia 1120,16 kJ; koleszterin 16,988 mg;	élelmi rost 6,3335 g; fehérje 12,6851 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 0,92679 g; szénhidrát 46,0456 g; telített zsírsav 2,6678 g; zsír 7,4241 g; energia 303,12 kcal; energia 1267,3 kJ; koleszterin 10,6 mg;
<b>ebéd / B</b>	Gulyásleves (1:3:9:10:12:) Fahéjszörés (1:10:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Daragalska leves (1:3:6:7:8:9:10:12:) Sertés paprikás (1:7:9:10:12:) Durum tészta köret (1:3:)	Eszterházy krémleves (1:3:6:7:8:9:10:12:13:) Lecsós szárnyszeragu (1:3:6:7:9:10:12:) Bulgur (1:) Csurgatózott tészta (1:3:)	Zöldes leves tarhonyaleves (1:3:9:10:12:) Sertésvagdalt (1:3:5:6:7:8:10:12:) Lencsefőzelék (1:3:6:7:8:9:10:12:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:)	Fahéjas almaleves (1:3:5:6:7:8:10:12:) csicseriborsós zöldszegragu (1:5:6:8:9:10:11:12:) Párolt rizs (10:12:)
	élelmi rost 8,354 g; fehérje 26,71 g; hozzáadott cukor 28,126 g; só 1,785 g; szénhidrát 131,305 g; telített zsírsav 6,141 g; zsír 23,309 g; energia 846,202 kcal; energia 3545,4 kJ; koleszterin 60,644 mg;	élelmi rost 6,729 g; fehérje 27,2 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,15 g; szénhidrát 76,218 g; telített zsírsav 10,353 g; zsír 38,18 g; energia 769,469 kcal; energia 3216,38 kJ; koleszterin 95,99 mg;	élelmi rost 13,563 g; fehérje 27,138 g; hozzáadott cukor 0,599 g; só 2,763 g; szénhidrát 83,138 g; telített zsírsav 5,325 g; zsír 24,263 g; energia 644,111 kcal; energia 2692,4 kJ; koleszterin 69,804 mg;	élelmi rost 0,046 g; élelmi rost 15,19 g; fehérje 39,815 g; hozzáadott cukor 1,408 g; só 3,138 g; szénhidrát 1107,049 g; telített zsírsav 6,187 g; zsír 30,928 g; energia 870,807 kcal; energia 3640,03 kJ; koleszterin 74,97 mg;	cukor 0,373 g; élelmi rost 9,559 g; fehérje 11,144 g; hozzáadott cukor 14,997 g; só 2,229 g; szénhidrát 105,104 g; telített zsírsav 5,845 g; zsír 18,692 g; energia 633,596 kcal; energia 2647,57 kJ; koleszterin 16,8 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Gépsonka (1:6:7:9:10:) Delma margarin (7:) Magos szórt zsemle (1:6:7:11:)	Saltszelet (7:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Paradicsom	Delma margarin (7:) Molnárika (1:3:6:7:)	Sertéspárizsi (1:6:7:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1:) Jégcsapretek	Sajtlos pogácsa (1:3:5:6:7:8:11:)
	élelmi rost 1,5145 g; fehérje 9,6504 g; só 1,0856 g; szénhidrát 27,8584 g; telített zsírsav 1,5433 g; zsír 6,1353 g; energia 206,235 kcal; energia 862,061 kJ; koleszterin 17,2 mg;	élelmi rost 4,086 g; fehérje 11,96 g; só 1,28865 g; szénhidrát 31,1 g; telített zsírsav 4,7107 g; zsír 10,24 g; energia 265,649 kcal; energia 1110,48 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 1,562 g; fehérje 5,74905 g; hozzáadott cukor 2,3976 g; só 0,719271 g; szénhidrát 29,8281 g; telített zsírsav 3,0067 g; zsír 8,4933 g; energia 219,795 kcal; energia 918,743 kJ; koleszterin 52,975 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 8,82 g; só 1,2635 g; szénhidrát 30,546 g; telített zsírsav 2,51224 g; zsír 8,24 g; energia 232,357 kcal; energia 971,332 kJ; koleszterin 15,2 mg;	élelmi rost 1,54 g; fehérje 7,3073 g; só 0,611468 g; szénhidrát 27,1436 g; telített zsírsav 9,86622 g; zsír 20,2346 g; energia 321,44 kcal; energia 1343,64 kJ; koleszterin 70 mg;

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

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2024.05.30 6:01