

Étlap (allergén, élettani érték)

- Mikszáth Kálmán Általános Iskola (Iskola)



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

2024.09.16 - 2024.09.22

Étkezés / Menü	Hétfő 09.16	Kedd 09.17	Szerda 09.18	Csütörtök 09.19	Péntek 09.20
tízórai / A	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.46215 g; fehérje 13.3835 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.13825 g; szénhidrát 44.367 g; telített zsírsav 3.3418 g; zsír 6.043 g; energia 286.692 kcal; energia 1198.63 kJ; koleszterin 19.9 mg;	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;	Gyümölcs tea (12;) Tejfölös túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.75285 g; fehérje 8.8291 g; hozzáadott cukor 8.011 g; só 0.92219 g; szénhidrát 33.9936 g; telített zsírsav 2.1165 g; zsír 4.7031 g; energia 214.99 kcal; energia 898.645 kJ; koleszterin 10.62 mg;	Citromos tea (1;12;) Virsi baromfi (9;10;) Ketchup (1;9;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.833 g; fehérje 14.078 g; hozzáadott cukor 11.791 g; só 2.3131 g; szénhidrát 44.357 g; telített zsírsav 2.5722 g; zsír 9.792 g; energia 324.065 kcal; energia 1354.6 kJ; koleszterin 45 mg;	Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.1 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.0692 g; szénhidrát 56.78 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.58 g; energia 349.327 kcal; energia 1460.51 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / B	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Piskóta kocka (1;3;5;8;) Csoki öntet (1;3;5;6;7;8;12;) cukor 40.7 g; élelmi rost 7.148 g; fehérje 25.101 g; hozzáadott cukor 15.495 g; só 1.222 g; szénhidrát 126.167 g; telített zsírsav 4.696 g; zsír 17.039 g; energia 769.683 kcal; energia 3220.72 kJ; koleszterin 214.791 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 12.118 g; fehérje 26.694 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 2.7915 g; szénhidrát 70.772 g; telített zsírsav 10.739 g; zsír 38.994 g; energia 745.551 kcal; energia 3116.46 kJ; koleszterin 97.19 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Rántott sertésborda (1;3;5;6;7;8;) Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 9.285 g; fehérje 29.399 g; hozzáadott cukor 19.2925 g; só 4.23784 g; szénhidrát 105.627 g; telített zsírsav 5.90995 g; zsír 37.2285 g; energia 883.053 kcal; energia 3691.15 kJ; koleszterin 93.822 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Mexikói bab (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Alma élelmi rost 18.501 g; fehérje 32.057 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.0937 g; szénhidrát 97.665 g; telített zsírsav 1.775 g; zsír 10.398 g; energia 613.443 kcal; energia 2564.22 kJ; koleszterin 36.63 mg;	FokhagymakréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Négy sajtos brokkoliszós (1;5;6;7;8;12;) Főtt penne tészta (1;3;) élelmi rost 5.066 g; fehérje 20.531 g; só 2.2235 g; szénhidrát 84.766 g; telített zsírsav 11.241 g; zsír 30.309 g; energia 695.955 kcal; energia 2909.2 kJ; koleszterin 41.17 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.33 g; fehérje 12 g; só 1.29 g; szénhidrát 31.96 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.22 g; energia 269.185 kcal; energia 1125.26 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 2.055 g; fehérje 13.1 g; só 1.1355 g; szénhidrát 30.02 g; telített zsírsav 2.9553 g; zsír 11.09 g; energia 277.455 kcal; energia 1162.25 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 3.306 g; fehérje 9.36 g; só 1.80315 g; szénhidrát 32.34 g; telített zsírsav 2.5945 g; zsír 8.12 g; energia 241.033 kcal; energia 1007.5 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Szárnyas májkrém Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Zöldpaprika élelmi rost 2.794 g; fehérje 10.761 g; só 1.47672 g; szénhidrát 32.355 g; telített zsírsav 1.29 g; zsír 5.0061 g; energia 219.438 kcal; energia 917.215 kJ; koleszterin 117.3 mg;	Sajtos pogácsa (1;3;7;11;) cukor 0.5 g; élelmi rost 4 g; fehérje 1 g; só 7e-005 g; szénhidrát 26 g; telített zsírsav 6.5 g; zsír 21 g; energia 310.5 kcal; energia 1293.5 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek