

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)

2025.01.20 - 2025.01.26

Étkezés / Menü	Hétfő 01.20	Kedd 01.21	Szerda 01.22	Csütörtök 01.23	Péntek 01.24
tízórai / A	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 13.61 g; só 0.969625 g; szénhidrát 41.14 g; telített zsírsav 7.6076 g; zsír 16.08 g; energia 365.38 kcal; energia 1527.62 kJ; koleszterin 44.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.483 g; hozzáadott cukor 8.3945 g; só 0.9505 g; szénhidrát 37.73 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.237 g; energia 202.528 kcal; energia 846.567 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.733 g; fehérje 9.036 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9955 g; szénhidrát 38.145 g; telített zsírsav 2.0083 g; zsír 7.476 g; energia 257.893 kcal; energia 1077.99 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;) 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; koleszterin 51.8 mg;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) cukor 0.019 g; élelmi rost 4.006 g; fehérje 8.426 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.0305 g; szénhidrát 32.121 g; telített zsírsav 1.281 g; zsír 3.148 g; energia 191.224 kcal; energia 801.198 kJ; koleszterin 4.485 mg;
ebéd / B	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Szilvaskváros derelye (1;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;) Alma cukor 29.3 g; élelmi rost 12.264 g; fehérje 14.29 g; hozzáadott cukor 15.485 g; só 2.86657 g; szénhidrát 112.84 g; telített zsírsav 4.259 g; zsír 16.592 g; energia 670.705 kcal; energia 2818.51 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Hüsgombóc (3;12;) Sóska mártás (1;7;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;) cukor 2.16 g; élelmi rost 9.728 g; fehérje 22.107 g; hozzáadott cukor 14.001 g; só 2.551 g; szénhidrát 85.496 g; telített zsírsav 8.061 g; zsír 27.167 g; energia 685.079 kcal; energia 2864.56 kJ; koleszterin 99.29 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Levesgyöngy (1;) Rakott karfiol (1;7;9;12;) cukor 4.109 g; élelmi rost 7.013 g; fehérje 19.136 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 1.579 g; szénhidrát 51.396 g; telített zsírsav 12.684 g; zsír 34.544 g; energia 594.694 kcal; energia 2492.46 kJ; koleszterin 75.427 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Csiki aprópecsenye (1;3;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;12;) cukor 1.493 g; élelmi rost 13.033 g; fehérje 25.95 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.317 g; szénhidrát 72.855 g; telített zsírsav 6.52 g; zsír 26.17 g; energia 615.816 kcal; energia 2577.49 kJ; koleszterin 49.98 mg;	Fejtett bableves (1;3;7;9;12;) Tejszínes zöldségragu (1;5;6;7;8;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Reszelt sajt (7;) cukor 5.202 g; élelmi rost 14.713 g; fehérje 33.712 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.198 g; szénhidrát 105.442 g; telített zsírsav 11.9054 g; zsír 33.11 g; energia 860.074 kcal; energia 3596.11 kJ; koleszterin 51.106 mg;
uzsonna / A	Zala felvágott Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.98 g; só 1.3875 g; szénhidrát 28.66 g; telített zsírsav 2.5313 g; zsír 7.83 g; energia 218.075 kcal; energia 911.526 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.74 g; fehérje 6.932 g; hozzáadott cukor 0.034 g; só 1.138 g; szénhidrát 33.593 g; telített zsírsav 0.692 g; zsír 4.204 g; energia 201.114 kcal; energia 840.72 kJ; koleszterin 2.856 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.98 g; só 1.2935 g; szénhidrát 30.826 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 10.22 g; energia 264.091 kcal; energia 1103.97 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 9.28 g; só 0.802415 g; szénhidrát 30.88 g; telített zsírsav 2.7803 g; zsír 10.925 g; energia 261.613 kcal; energia 1094.06 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Müzlis szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Mandarin élelmi rost 3.96 g; fehérje 2.04 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.0796 g; szénhidrát 23.36 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.16 g; energia 133.028 kcal; energia 556.056 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, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek