

# 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)

2024.10.14 - 2024.10.20

Étkezés / Menü	Hétfő 10.14	Kedd 10.15	Szerda 10.16	Csütörtök 10.17	Péntek 10.18
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 11.04 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.532 g; szénhidrát 38.55 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.412 g; energia 284.689 kcal; energia 1190.06 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 12.92 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.5687 g; szénhidrát 58.22 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.1 g; energia 350.065 kcal; energia 1463.53 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Tejbedara (1;7;) Kakaószerűs (1;5;6;7;8;) élelmi rost 2.649 g; fehérje 12.896 g; hozzáadott cukor 36.963 g; só 0.474 g; szénhidrát 72.781 g; telített zsírsav 3.569 g; zsír 7.333 g; energia 410.573 kcal; energia 1716.56 kJ; koleszterin 15.478 mg;	Citromos tea (1;12;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 8.546 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.755 g; szénhidrát 40.885 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 7.766 g; energia 269.554 kcal; energia 1126.75 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.114 g; fehérje 7.15 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0771 g; szénhidrát 39.65 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 9.002 g; energia 269.767 kcal; energia 1127.69 kJ; koleszterin 28.8 mg;
<b>ebéd / B</b>	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Petrezselymes pároltrizz (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 4.079 g; fehérje 23.435 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.5105 g; szénhidrát 85.125 g; telített zsírsav 9.4749 g; zsír 38.441 g; energia 784.344 kcal; energia 3278.54 kJ; koleszterin 59.611 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.369 g; fehérje 28.193 g; hozzáadott cukor 2.101 g; só 2.665 g; szénhidrát 59.083 g; telített zsírsav 6.349 g; zsír 28.159 g; energia 606.664 kcal; energia 2535.9 kJ; koleszterin 72.84 mg;	Tejfőlés zöldbaleves (1;3;7;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) Félbarna kenyér (1;6;7;) élelmi rost 10.275 g; fehérje 22.142 g; hozzáadott cukor 4.3105 g; só 4.62184 g; szénhidrát 84.899 g; telített zsírsav 5.13595 g; zsír 20.3225 g; energia 617.149 kcal; energia 2579.66 kJ; koleszterin 63.191 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Reszelt sajt (7;) Körte élelmi rost 10.8 g; fehérje 31.017 g; hozzáadott cukor 7.011 g; só 2.29862 g; szénhidrát 102.256 g; telített zsírsav 5.5642 g; zsír 19.706 g; energia 717.933 kcal; energia 3000.99 kJ; koleszterin 60.7 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Zöldséges vagdalt (1;3;5;6;7;8;12;) Burgonyapüré (7;12;) élelmi rost 8.623 g; fehérje 21.393 g; só 2.524 g; szénhidrát 72.199 g; telített zsírsav 7.835 g; zsír 26.584 g; energia 620.472 kcal; energia 2593.63 kJ; koleszterin 64.029 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.78 g; só 2.14 g; szénhidrát 31.48 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.26 g; energia 254.593 kcal; energia 1064.2 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Magyaros túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 6.23785 g; fehérje 9.2101 g; só 0.96879 g; szénhidrát 26.1646 g; telített zsírsav 2.3545 g; zsír 6.4231 g; energia 200.263 kcal; energia 837.088 kJ; koleszterin 7.746 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6.26485 g; fehérje 8.2531 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.75019 g; szénhidrát 26.4456 g; telített zsírsav 1.1081 g; zsír 2.6991 g; energia 165.141 kcal; energia 690.735 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.27 g; só 0.9085 g; szénhidrát 30.16 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.18 g; energia 236.452 kcal; energia 988.428 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Perec (1;3;6;7;)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek