

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)

2024.10.21 - 2024.10.27

Étkezés / Menü	Hétfő 10.21	Kedd 10.22	Szerda 10.23	Csütörtök 10.24	Péntek 10.25
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika élelmi rost 4.332 g; fehérje 10.636 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.9101 g; szénhidrát 40.185 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 8.266 g; energia 279.651 kcal; energia 1169 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.0465 g; fehérje 8.96362 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.93076 g; szénhidrát 40.6954 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 6.48686 g; energia 258.535 kcal; energia 1080.68 kJ; koleszterin 11.9064 mg;		Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) 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;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.478 g; fehérje 11.096 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.5575 g; szénhidrát 40.575 g; telített zsírsav 3.9932 g; zsír 9.456 g; energia 294.801 kcal; energia 1232.78 kJ; koleszterin 67.2 mg;
ebéd / B	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) élelmi rost 7.744 g; fehérje 15.057 g; hozzáadott cukor 16.29 g; só 2.4855 g; szénhidrát 96.784 g; telített zsírsav 4.894 g; zsír 23.372 g; energia 661.88 kcal; energia 2766.66 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Alma élelmi rost 13.772 g; fehérje 31.525 g; hozzáadott cukor 2.797 g; só 2.81512 g; szénhidrát 89.96 g; telített zsírsav 11.166 g; zsír 40.77 g; energia 861.327 kcal; energia 3600.36 kJ; koleszterin 69.645 mg;		Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Milánói makaróni (1;3;8;10;12;) Reszelt sajt (7;) élelmi rost 7.565 g; fehérje 29.684 g; hozzáadott cukor 2.812 g; só 2.764 g; szénhidrát 93.49 g; telített zsírsav 8.9162 g; zsír 29.084 g; energia 759.795 kcal; energia 3175.97 kJ; koleszterin 69.421 mg;	Tárkonyos zöldség leves (1;3;7;8;9;10;12;) Húsmentes chilisbab (1;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 24.003 g; fehérje 27.389 g; hozzáadott cukor 4.196 g; só 2.782 g; szénhidrát 108.3 g; telített zsírsav 2.806 g; zsír 14.231 g; energia 675.063 kcal; energia 2821.76 kJ; koleszterin 16.11 mg;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 11.58 g; só 1.785 g; szénhidrát 31.74 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.72 g; energia 262.007 kcal; energia 1095.19 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 2.125 g; fehérje 7.48 g; só 1.347 g; szénhidrát 30.24 g; telített zsírsav 2.45124 g; zsír 7.51 g; energia 219.611 kcal; energia 917.986 kJ; koleszterin 15.2 mg;		Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 10.185 g; só 1.4445 g; szénhidrát 30.365 g; telített zsírsav 3.7816 g; zsír 11.515 g; energia 267.097 kcal; energia 1116.51 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;) cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 16.25 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 mg;

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek