

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)

2024.11.18 - 2024.11.24

Étkezés / Menü	Hétfő 11.18	Kedd 11.19	Szerda 11.20	Csütörtök 11.21	Péntek 11.22
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Delma margarin (7;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.49 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.3605 g; szénhidrát 38.2 g; telített zsírsav 2.5443 g; zsír 8.382 g; energia 267.732 kcal; energia 1119.21 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.3985 g; só 1.23325 g; szénhidrát 33.877 g; telített zsírsav 4.2753 g; zsír 9.453 g; energia 275.43 kcal; energia 1151.55 kJ; koleszterin 20.1 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Zsemle (1;6;7;) élelmi rost 1.859 g; fehérje 7.043 g; hozzáadott cukor 12.542 g; só 0.9995 g; szénhidrát 43.486 g; telített zsírsav 1.205 g; zsír 2.415 g; energia 225.923 kcal; energia 944.348 kJ; koleszterin 4.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) élelmi rost 5.94285 g; fehérje 10.0661 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.11559 g; szénhidrát 35.1406 g; telített zsírsav 1.1284 g; zsír 4.5801 g; energia 223.77 kcal; energia 935.354 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.955 g; fehérje 13.755 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.974625 g; szénhidrát 51.67 g; telített zsírsav 7.6246 g; zsír 16.17 g; energia 409.097 kcal; energia 1710.36 kJ; koleszterin 44.9 mg;
ebéd / A					Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Parajfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) élelmi rost 10.54 g; fehérje 26.948 g; hozzáadott cukor 4 g; só 2.5625 g; szénhidrát 83.119 g; telített zsírsav 5.831 g; zsír 24.717 g; energia 669.749 kcal; energia 2801.82 kJ; koleszterin 277.399 mg;
ebéd / B	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;7;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Alma élelmi rost 13.633 g; fehérje 26.319 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.59658 g; szénhidrát 108.854 g; telített zsírsav 4.429 g; zsír 22.839 g; energia 754.484 kcal; energia 3153.72 kJ; koleszterin 43.47 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 9.396 g; fehérje 30.778 g; hozzáadott cukor 2.812 g; só 3.505 g; szénhidrát 72.775 g; telített zsírsav 11.919 g; zsír 41.247 g; energia 791.829 kcal; energia 3309.84 kJ; koleszterin 94.061 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Znaimi sertéstokány (1;7;8;9;10;12;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) élelmi rost 5.363 g; fehérje 22.816 g; hozzáadott cukor 1.402 g; só 2.262 g; szénhidrát 73.394 g; telített zsírsav 9.94 g; zsír 36.072 g; energia 713.593 kcal; energia 2982.8 kJ; koleszterin 71.48 mg;	Brokkolikréml leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Bulgur (1;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 12.199 g; fehérje 29.845 g; hozzáadott cukor 1.558 g; só 4.42 g; szénhidrát 101.055 g; telített zsírsav 10.133 g; zsír 49.407 g; energia 954.204 kcal; energia 3988.58 kJ; koleszterin 57.144 mg;	
uzsonna / A	Rácsos táska túrós (1;3;6;7;8;) cukor 5.2 g; élelmi rost 0.7 g; fehérje 4.1 g; só 0.00025 g; szénhidrát 20.25 g; telített zsírsav 3.65 g; zsír 7.8 g; energia 169.5 kcal; energia 709.5 kJ;	Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 4.26 g; fehérje 7.04 g; só 1.1075 g; szénhidrát 31.99 g; telített zsírsav 5.3792 g; zsír 8.98 g; energia 239.032 kcal; energia 999.668 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 9.56 g; só 1.3085 g; szénhidrát 30.626 g; telített zsírsav 2.5923 g; zsír 8.58 g; energia 238.737 kcal; energia 997.96 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.906 g; fehérje 11.96 g; só 1.292 g; szénhidrát 30.64 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.22 g; energia 263.621 kcal; energia 1102 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 1.909 g; fehérje 7.713 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9521 g; szénhidrát 30.15 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.295 g; energia 173.229 kcal; energia 724.1 kJ; koleszterin 7.84999 mg;

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