

# 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

2024.11.25 - 2024.12.01

Étkezés / Menü	Hétfő 11.25	Kedd 11.26	Szerda 11.27	Csütörtök 11.28	Péntek 11.29
<b>tízórai / A</b>	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;	Tej (7;) Delma margarin (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.9304 g; só 1.1281 g; szénhidrát 38.3784 g; telített zsírsav 2.6855 g; zsír 7.7153 g; energia 271.905 kcal; energia 1136.83 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.84 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.5255 g; szénhidrát 38.21 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 9.392 g; energia 282.337 kcal; energia 1180.24 kJ; koleszterin 67.2 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;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.938 g; fehérje 11.886 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.2855 g; szénhidrát 39.725 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.226 g; energia 300.55 kcal; energia 1256.36 kJ; koleszterin 20.2 mg;
<b>ebéd / B</b>	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Tejbedara (1;7;)  Fahéjszórás (1;8;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 17.446 g; fehérje 36.764 g; hozzáadott cukor 30.98 g; só 2.0085 g; szénhidrát 130.734 g; telített zsírsav 7.403 g; zsír 22.545 g; energia 875.454 kcal; energia 3667.05 kJ; koleszterin 44.038 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Dinó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Banán cukor 0.42 g; élelmi rost 12.715 g; fehérje 22.912 g; hozzáadott cukor 2.098 g; só 1.9975 g; szénhidrát 125.537 g; telített zsírsav 6.926 g; zsír 40.629 g; energia 973.924 kcal; energia 4068.63 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 81.3 mg;	Tavaszi zöldborsóleves (1;3;9;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;)  Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)  élelmi rost 7.246 g; fehérje 22.215 g; hozzáadott cukor 4.605 g; só 2.09778 g; szénhidrát 83.385 g; telített zsírsav 6.444 g; zsír 24.378 g; energia 646.185 kcal; energia 2701.04 kJ; koleszterin 52.68 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Budapest sertésragu (1;9;12;)  Petrezselymes burgonya (12;)  élelmi rost 11.414 g; fehérje 24.041 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.149 g; szénhidrát 73.511 g; telített zsírsav 6.842 g; zsír 27.331 g; energia 645.016 kcal; energia 2696.12 kJ; koleszterin 139.55 mg;	Almaleves meggyel (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tejszínes kukoricás szósz (1;5;6;7;8;12;) Főtt penne tészta (1;3;) Reszelt sajt (7;)  élelmi rost 9.056 g; fehérje 25.564 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 2.615 g; szénhidrát 119.94 g; telített zsírsav 11.3272 g; zsír 33.241 g; energia 888.134 kcal; energia 3710.72 kJ; koleszterin 41.888 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Vajkrém ízesített (7;) Zsemle (1;6;7;) Jégcsapretek  élelmi rost 1.515 g; fehérje 5.67 g; só 0.799625 g; szénhidrát 29.626 g; telített zsírsav 5.9306 g; zsír 12.37 g; energia 253.362 kcal; energia 1059.07 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 9.945 g; só 1.9695 g; szénhidrát 32.585 g; telített zsírsav 3.7956 g; zsír 11.055 g; energia 271.883 kcal; energia 1136.9 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kigyóborka (12;) élelmi rost 3.126 g; fehérje 8.98 g; só 2.1465 g; szénhidrát 31.82 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.28 g; energia 256.945 kcal; energia 1074.02 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 4.2205 g; fehérje 9.37362 g; só 1.43286 g; szénhidrát 31.6754 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 7.02486 g; energia 228.498 kcal; energia 955.188 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Almás táskás (1;3;6;7;8;9;10;11;12;)  cukor 9.38 g; élelmi rost 1.26 g; fehérje 3.71 g; só 0.0004375 g; szénhidrát 29.68 g; telített zsírsav 4.41 g; zsír 9.73 g; energia 224 kcal; energia 937.3 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 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek