

# 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

2024.12.02 - 2024.12.08

Étkezés	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06	Szombat 12.07	Vasárnap 12.08
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;)  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 10.216 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.408 g; szénhidrát 41.025 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 7.726 g; energia 276.471 kcal; energia 1155.64 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kakaós csiga (1;3;7;8;11;)  cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.06 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.0004 g; szénhidrát 36.18 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.252 g; energia 319.217 kcal; energia 1337.35 kJ; koleszterin 0 mg;	Tej (7;) Barack lekvár (12;)  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.3 g; fehérje 12.92 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.574 g; szénhidrát 54.92 g; telített zsírsav 2.7585 g; zsír 7.1 g; energia 337.151 kcal; energia 1409.55 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Zsemle (1;6;7;)  élelmi rost 1.733 g; fehérje 9.596 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.6125 g; szénhidrát 38.015 g; telített zsírsav 3.9242 g; zsír 8.686 g; energia 270.561 kcal; energia 1130.95 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Briós (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.089 g; fehérje 12.4015 g; hozzáadott cukor 16.1339 g; só 0.735355 g; szénhidrát 52.9411 g; telített zsírsav 3.7812 g; zsír 8.07875 g; energia 335.616 kcal; energia 1403.14 kJ; koleszterin 41.45 mg;		
<b>ebéd / B</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Reszelt sajt (7;)  Főtt spagetti tészta (1;3;)  Tejföl (7;)  élelmi rost 7.484 g; fehérje 36.717 g; hozzáadott cukor 0.01 g; só 3.61525 g; szénhidrát 105.576 g; telített zsírsav 12.9754 g; zsír 37.881 g; energia 915.337 kcal; energia 3826.1 kJ; koleszterin 265.375 mg;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Dinó nuggets, tepsiben sütvé (1;3;6;7;9;) Parajfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  cukor 0.42 g; élelmi rost 8.92 g; fehérje 24.205 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.4155 g; szénhidrát 76.25 g; telített zsírsav 4.61 g; zsír 30.306 g; energia 683.349 kcal; energia 2854.2 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 5.824 mg;	Sárgarépa krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;)  Párizsi csirkemell filé (1;3;7;) Petrezselymes burgonya (12;) Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 9.361 g; fehérje 28.282 g; só 3.6485 g; szénhidrát 72.629 g; telített zsírsav 5.308 g; zsír 32.733 g; energia 706.181 kcal; energia 2950.04 kJ; koleszterin 76.9 mg;	Eróleves zöldséggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;)  Csoki figura (1;5;6;7;8;)  élelmi rost 12.097 g; fehérje 23.783 g; hozzáadott cukor 0 g; só 2.832 g; szénhidrát 70.202 g; telített zsírsav 6.866 g; zsír 29.41 g; energia 625.154 kcal; energia 2613.15 kJ; koleszterin 47.611 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Gyümölcsös tejberizs (1;3;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;)  élelmi rost 4.863 g; fehérje 14.286 g; hozzáadott cukor 28.119 g; só 1.245 g; szénhidrát 105.113 g; telített zsírsav 4.326 g; zsír 12.078 g; energia 590.945 kcal; energia 2470.02 kJ; koleszterin 26.873 mg;		
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6.26485 g; fehérje 8.7601 g; só 1.18719 g; szénhidrát 25.5556 g; telített zsírsav 2.4928 g; zsír 8.2941 g; energia 213.905 kcal; energia 894.541 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;)  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 11.82 g; só 1.7866 g; szénhidrát 32.34 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.78 g; energia 265.925 kcal; energia 1111.57 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.66 g; só 1.2609 g; szénhidrát 31.38 g; telített zsírsav 1.2359 g; zsír 4.86 g; energia 212.899 kcal; energia 889.98 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek  élelmi rost 3.844 g; fehérje 10.226 g; hozzáadott cukor 0.034 g; só 1.4435 g; szénhidrát 31.736 g; telített zsírsav 2.553 g; zsír 8.94 g; energia 249.362 kcal; energia 1042.41 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek