

# 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)

2024.12.09 - 2024.12.15

Étkezés / Menü	Hétfő 12.09	Kedd 12.10	Szerda 12.11	Csütörtök 12.12	Péntek 12.13
<b>tízórai / A</b>	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;) Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)  élelmi rost 5.94285 g; fehérje 8.0061 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.11019 g; szénhidrát 33.7806 g; telített zsírsav 2.39874 g; zsír 7.9401 g; energia 240.406 kcal; energia 1004.91 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kigyóborka (12;)  élelmi rost 3.906 g; fehérje 7.11 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.082 g; szénhidrát 39.39 g; telített zsírsav 5.3652 g; zsír 8.962 g; energia 268.201 kcal; energia 1121.14 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Citromos tea (1;12;) Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;)  cukor 5.2 g; élelmi rost 0.918 g; fehérje 4.226 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.00025 g; szénhidrát 29.675 g; telített zsírsav 3.65 g; zsír 7.826 g; energia 208.781 kcal; energia 873.693 kJ;	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Jégcsapretek  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.8601 g; só 0.83094 g; szénhidrát 35.8016 g; telített zsírsav 5.5731 g; zsír 11.7941 g; energia 301.812 kcal; energia 1261.84 kJ; koleszterin 33.4 mg;
<b>ebéd / B</b>	Paradicsomleves (1;3;9;12;)  Sertéspörkölt (1;9;12;) Tarhonya (1;3;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 6.111 g; fehérje 27.44 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.883 g; szénhidrát 100.714 g; telített zsírsav 8.36 g; zsír 37.217 g; energia 851.714 kcal; energia 3560.16 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;)  Fokhagymás sertéssült (1;12;) Zöldséges kuskusz (1;5;7;10;12;)  élelmi rost 8.559 g; fehérje 32.522 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.553 g; szénhidrát 83.053 g; telített zsírsav 5.88 g; zsír 24.228 g; energia 689.859 kcal; energia 2883.64 kJ; koleszterin 81.112 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;12;)  Füstölt hús kockák (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 14.69 g; fehérje 28.638 g; hozzáadott cukor 1.414 g; só 4.9405 g; szénhidrát 91.202 g; telített zsírsav 3.612 g; zsír 17.06 g; energia 636.186 kcal; energia 2659.33 kJ; koleszterin 12 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Barack dzsem (12;) Alma  élelmi rost 8.522 g; fehérje 23.968 g; hozzáadott cukor 16.29 g; só 3.43357 g; szénhidrát 144.05 g; telített zsírsav 4.109 g; zsír 20.421 g; energia 865.509 kcal; energia 3617.81 kJ; koleszterin 62.82 mg;	
<b>ebéd / C</b>					Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Zöldborsós csirke ragu (1;10;12;) Bulgur (1;)  élelmi rost 10.084 g; fehérje 24.1 g; hozzáadott cukor 0.605 g; só 2.3615 g; szénhidrát 62.277 g; telített zsírsav 3.978 g; zsír 18.04 g; energia 499.049 kcal; energia 2086.05 kJ; koleszterin 54.9 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek  élelmi rost 3.72 g; fehérje 11.98 g; só 1.2935 g; szénhidrát 30.826 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 10.22 g; energia 264.091 kcal; energia 1103.97 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Sertés zsír Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;)  élelmi rost 3.55 g; fehérje 6.12 g; só 1.20465 g; szénhidrát 33.04 g; telített zsírsav 9.58 g; zsír 20.62 g; energia 343.094 kcal; energia 1421.74 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.86 g; só 1.30031 g; szénhidrát 31.42 g; telített zsírsav 2.7803 g; zsír 10.385 g; energia 258.433 kcal; energia 1080.71 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.96 g; só 1.6405 g; szénhidrát 30.04 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.74 g; energia 253.855 kcal; energia 1061.17 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Gesztenyés rúd (1;5;6;7;8;)  cukor 6.55 g; élelmi rost 0.7 g; fehérje 2.8 g; só 0.00025 g; szénhidrát 22.15 g; telített zsírsav 3.2 g; zsír 7 g; energia 165.5 kcal; energia 692.5 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek