

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)

2025.02.03 - 2025.02.09

Étkezés / Menü	Hétfő 02.03	Kedd 02.04	Szerda 02.05	Csütörtök 02.06	Péntek 02.07
tízórai / A	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) cukor 7.2 g; élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 10.1908 g; só 0.890756 g; szénhidrát 55.5098 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 362.981 kcal; energia 1517.51 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.121 g; élelmi rost 3.054 g; fehérje 8.962 g; hozzáadott cukor 8.054 g; só 1.592 g; szénhidrát 41.641 g; telített zsírsav 1.48 g; zsír 3.026 g; energia 231.204 kcal; energia 966.426 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Citromos tea (1;12;) Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;) élelmi rost 0.218 g; fehérje 0.126 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0 g; szénhidrát 9.425 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.026 g; energia 39.281 kcal; energia 164.193 kJ; koleszterin 0 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.83115 g; fehérje 13.5345 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.13425 g; szénhidrát 41.997 g; telített zsírsav 3.5298 g; zsír 6.3 g; energia 280.101 kcal; energia 1171.08 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Forralt tej (7;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) cukor 0.123 g; élelmi rost 3.9 g; fehérje 13.344 g; só 1.7825 g; szénhidrát 44.943 g; telített zsírsav 2.706 g; zsír 10.652 g; energia 330.654 kcal; energia 1382.4 kJ; koleszterin 17.54 mg;
ebéd / A				Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) cukor 5.285 g; élelmi rost 5.155 g; fehérje 23.053 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 2.02425 g; szénhidrát 97.33 g; telített zsírsav 10.0265 g; zsír 33.631 g; energia 789.161 kcal; energia 3299.55 kJ; koleszterin 66.12 mg;	
ebéd / B	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Túróval töltött gombóc (1;5;6;7;8;) Porcukor cukor 18.195 g; élelmi rost 3.188 g; fehérje 27.359 g; hozzáadott cukor 19.99 g; só 1.93715 g; szénhidrát 132.353 g; telített zsírsav 13.772 g; zsír 36.818 g; energia 985.486 kcal; energia 4141.88 kJ; koleszterin 267.375 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) cukor 0.318 g; élelmi rost 5.084 g; fehérje 20.789 g; só 2.881 g; szénhidrát 74.318 g; telített zsírsav 8.663 g; zsír 29.87 g; energia 652.631 kcal; energia 2727.97 kJ; koleszterin 64.68 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Banán cukor 25.307 g; élelmi rost 16.686 g; fehérje 39.385 g; hozzáadott cukor 1.399 g; só 1.8065 g; szénhidrát 128.582 g; telített zsírsav 10.193 g; zsír 32.587 g; energia 972.325 kcal; energia 4057.93 kJ; koleszterin 12.525 mg;		Mineztraleves (1;8;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 1.682 g; élelmi rost 9.959 g; fehérje 23.457 g; hozzáadott cukor 1.302 g; só 4.045 g; szénhidrát 82.663 g; telített zsírsav 6.659 g; zsír 38.016 g; energia 776.127 kcal; energia 3244.17 kJ; koleszterin 27.898 mg;
uzsonna / A	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom cukor 0.24 g; élelmi rost 4.086 g; fehérje 8.78 g; só 1.25865 g; szénhidrát 30.28 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 8.26 g; energia 233.135 kcal; energia 974.532 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Turista (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) cukor 0.34 g; élelmi rost 5.91085 g; fehérje 8.2651 g; só 1.24106 g; szénhidrát 24.9806 g; telített zsírsav 3.3823 g; zsír 10.4441 g; energia 227.83 kcal; energia 952.191 kJ; koleszterin 17.225 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek cukor 0.14 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.38 g; só 1.808 g; szénhidrát 32.066 g; telített zsírsav 2.5923 g; zsír 8.1 g; energia 239.475 kcal; energia 1000.98 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Pritamin paprika élelmi rost 4.14 g; fehérje 11.96 g; só 1.2875 g; szénhidrát 31.38 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 10.24 g; energia 266.669 kcal; energia 1114.57 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1131 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71819 g; szénhidrát 25.3256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6591 g; energia 158.741 kcal; energia 663.535 kJ; koleszterin 7.84999 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek