

Prizma-Junior Közétkeztetési Zrt.
1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78

Üzem: 0036
1202 Bp., Lázár utca 3-5.
Telefon: 284-69-15 Fax: 283-10-11

Étlap

normál
2022.06.06 - 2022.06.12



Nyomtatás: 2022.06.02 13:07

Nyomtatta: Halász Zsófia

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.06

Kedd

06.07

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves gazdagon
Savanyú vetrece
Durum tészta köret

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Szerda

06.08

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Karfiolkrémleves
Pirított olajosmag levesbetét
Azték csirkefalatok
Bulgur

Delma margarin
Molnárka

Csütörtök

06.09

Tejeskávé
Kifli teljes kiőrlésű

Sertésvagdalt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Daragaluska leves

Sertéspárizsi KOMÉTA
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Péntek

06.10

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Burgonyás kenyér

Fahéjas almaleves
Sült csirkecomb filé
Petrezselymes burgonya
Junior saláta

Sajtos pogácsa



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Étlap (allergén, élettani érték) (Mikszáth Kálmán Általános Iskola) (iskola)

2022.06.06 - 2022.06.12

Étkezés / Menü	Hétfő 06.06	Kedd 06.07	Szerda 06.08	Csütörtök 06.09	Péntek 06.10
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletek (1;6;7;) energia 1145,57 kJ, energia 274,06 kcal, fehérje 9,171 g, szénhidrát 40,75 g, zsír 8,063 g, telített zsírsav 2,986 g, élelmi rost 2,94 g, só 1,8 g, koleszterin 15,2 mg, hozzáadott cukor 8,991 g.	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóborka (12;) energia 928,009 kJ, energia 222,015 kcal, fehérje 7,928 g, szénhidrát 36,595 g, zsír 4,7 g, telített zsírsav 1,987 g, élelmi rost 7,197 g, só 1,076 g, koleszterin 7,938 mg, hozzáadott cukor 6,993 g.	Tejeskiórlésű kenyér (1;6;7;) energia 1672,52 kJ, energia 400,063 kcal, fehérje 17,649 g, szénhidrát 71,436 g, zsír 4,653 g, telített zsírsav 1,792 g, élelmi rost 11,724 g, só 1,381 g, koleszterin 10,4 mg, hozzáadott cukor 9,79 g.	Tejeskiórlésű kenyér (1;6;7;) energia 1672,52 kJ, energia 400,063 kcal, fehérje 17,649 g, szénhidrát 71,436 g, zsír 4,653 g, telített zsírsav 1,792 g, élelmi rost 11,724 g, só 1,381 g, koleszterin 10,4 mg, hozzáadott cukor 9,79 g.	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) energia 1733,4 kJ, energia 414,594 kcal, fehérje 17,436 g, szénhidrát 46,29 g, zsír 17,516 g, telített zsírsav 8,362 g, élelmi rost 2,4 g, só 1,588 g, koleszterin 50,1 mg.
ebéd / B	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Savanyú vetrece (1;3;6;7;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) energia 3275,89 kJ, energia 783,706 kcal, fehérje 27,736 g, szénhidrát 70,909 g, zsír 42,706 g, telített zsírsav 11,719 g, élelmi rost 5,945 g, só 2,434 g, koleszterin 71,64 mg, hozzáadott cukor 1,399 g.	Karfiolkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Azték csirkefalatok (1;8;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3176,51 kJ, energia 759,921 kcal, fehérje 35,869 g, szénhidrát 95,692 g, zsír 27,88 g, telített zsírsav 4,966 g, élelmi rost 17,148 g, só 2,798 g, koleszterin 59,25 mg, hozzáadott cukor 3,777 g.	Sertésragolt (1;3;6;7;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) energia 4043,22 kJ, energia 967,276 kcal, fehérje 42,183 g, szénhidrát 118,568 g, zsír 35,447 g, telített zsírsav 9,187 g, élelmi rost 19,412 g, só 3,532 g, koleszterin 99,281 mg, cukor 0,046 g, hozzáadott cukor 1,399 g.	Sertésragolt (1;3;6;7;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Daragaluska leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) energia 4043,22 kJ, energia 967,276 kcal, fehérje 42,183 g, szénhidrát 118,568 g, zsír 35,447 g, telített zsírsav 9,187 g, élelmi rost 19,412 g, só 3,532 g, koleszterin 99,281 mg, cukor 0,046 g, hozzáadott cukor 1,399 g.	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Junior saláta (9;10;12;) energia 2522,04 kJ, energia 603,366 kcal, fehérje 28,969 g, szénhidrát 76,535 g, zsír 19,32 g, telített zsírsav 4,796 g, élelmi rost 8,768 g, só 2,333 g, koleszterin 87,9 mg, hozzáadott cukor 11,988 g.
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika energia 1142,44 kJ, energia 273,313 kcal, fehérje 13,001 g, szénhidrát 29,472 g, zsír 11,346 g, telített zsírsav 5,46 g, élelmi rost 7,313 g, só 1,291 g, koleszterin 25,2 mg.	Delma margarin (7;) Molnárika (1;3;6;7;) energia 918,743 kJ, energia 219,795 kcal, fehérje 5,749 g, szénhidrát 29,828 g, zsír 8,493 g, telített zsírsav 3,007 g, élelmi rost 1,562 g, só 0,718 g, koleszterin 32,975 mg, hozzáadott cukor 2,398 g.	Sajtospárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletek (1;6;7;) Jégsapretek energia 974,356 kJ, energia 239,655 kcal, fehérje 8,46 g, szénhidrát 32,146 g, zsír 6,52 g, telített zsírsav 2,916 g, élelmi rost 2,94 g, só 1,763 g, koleszterin 0,2 mg, cukor 0,02 g.	Sajtospárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletek (1;6;7;) Jégsapretek energia 974,356 kJ, energia 239,655 kcal, fehérje 8,46 g, szénhidrát 32,146 g, zsír 6,52 g, telített zsírsav 2,916 g, élelmi rost 2,94 g, só 1,763 g, koleszterin 0,2 mg, cukor 0,02 g.	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) energia 1343,64 kJ, energia 321,44 kcal, fehérje 7,307 g, szénhidrát 27,144 g, zsír 20,235 g, telített zsírsav 9,866 g, élelmi rost 1,54 g, só 0,611 g, koleszterin 70 mg.

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