

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

~ - DI155015 - Diab. ált. isk. 15-50-15g CH (Iskola)

2024.09.30 - 2024.10.06

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
<b>ebéd / DI50</b>	Zellerleves tejmentes (1;9;10;12;)  Pincepörkölt (9;10;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)  cukor 0.405 g; élelmi rost 9.764 g; fehérje 18.04 g; só 3.4295 g; szénhidrát 52.598 g; telített zsírsav 1.79 g; zsír 8.705 g; energia 368.117 kcal; energia 1539.72 kJ; koleszterin 37.5 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;12;)  Fokhagymás sertéssült (1;12;) Kerti főzelék (1;7;10;12;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)  cukor 0.405 g; élelmi rost 8.053 g; fehérje 30.1 g; só 2.94 g; szénhidrát 54.965 g; telített zsírsav 5.317 g; zsír 23.708 g; energia 558.227 kcal; energia 2334.65 kJ; koleszterin 119.135 mg;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)  cukor 0.443 g; élelmi rost 6.554 g; fehérje 15.076 g; só 1.0425 g; szénhidrát 53.616 g; telített zsírsav 1.906 g; zsír 11.452 g; energia 383.342 kcal; energia 1603.63 kJ; koleszterin 36.3 mg;	Zöldségleves (1;9;12;)  Sertéspörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  élelmi rost 9.764 g; fehérje 23.342 g; só 4.596 g; szénhidrát 51.362 g; telített zsírsav 8.533 g; zsír 31.699 g; energia 575.194 kcal; energia 2404.29 kJ; koleszterin 57.12 mg;	Karalábéleves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;) Bolognai spagetti (1;3;10;12;) Reszelt sajt (7;)  Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12;)  cukor 0.434 g; élelmi rost 4.567 g; fehérje 34.739 g; só 2.5665 g; szénhidrát 55.578 g; telített zsírsav 9.4052 g; zsír 32.026 g; energia 653.898 kcal; energia 2734.56 kJ; koleszterin 100.195 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

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

- DI30 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd (Iskola)

2024.09.30 - 2024.10.06

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
<b>ebéd / DI30</b>	<p>Ásványvíz 0,5 liter</p> <p>Pincepörkölt (9;10;12;)</p> <p>élelmi rost 4.419 g; fehérje 12.502 g; só 0.453 g; szénhidrát 32.497 g; telített zsírsav 0.862 g; zsír 4.286 g; energia 222.123 kcal; energia 928.257 kJ; koleszterin 30 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;12;)</p> <p>Fokhagymás sertéssült (1;12;)</p> <p>Kerti főzelék (1;7;10;12;)</p> <p>Teljes kiörlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 5.428 g; fehérje 26.125 g; só 2.49525 g; szénhidrát 33.74 g; telített zsírsav 4.741 g; zsír 21.998 g; energia 440.507 kcal; energia 1841.29 kJ; koleszterin 119.135 mg;</p>	<p>Káposztás kocka diab. (1;3;)</p> <p>Alma</p> <p>élelmi rost 5.661 g; fehérje 5.816 g; só 0.1647 g; szénhidrát 37.376 g; telített zsírsav 0.391 g; zsír 4.119 g; energia 213.202 kcal; energia 891.172 kJ;</p>	<p>Zöldségleves (1;9;12;)</p> <p>Sertéspörkölt (1;9;12;)</p> <p>Bulgur (1;)</p> <p>élelmi rost 6.434 g; fehérje 20.284 g; só 1.991 g; szénhidrát 33.588 g; telített zsírsav 8.396 g; zsír 30.534 g; energia 485.736 kcal; energia 2030.37 kJ; koleszterin 57.12 mg;</p>	<p>Karalábéleves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;)</p> <p>Bolognai spagetti (1;3;10;12;)</p> <p>Reszelt sajt (7;)</p> <p>cukor 0.029 g; élelmi rost 2.618 g; fehérje 22.375 g; só 1.786 g; szénhidrát 31.611 g; telített zsírsav 7.7122 g; zsír 23.389 g; energia 428.751 kcal; energia 1792.18 kJ; koleszterin 70.195 mg;</p>

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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek