

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.10.06 - 2025.10.12

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

- DI30 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd - DI30 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
ebéd	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:498.19 kJ; 119.34 kcal; FH:5.07 g; SZH:5.38 g; ZS:8.54 g; TZS:2.22 g; SÓ:0.55 g; CK:0.66 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:353.36 kJ; 85.00 kcal; FH:1.66 g; SZH:12.21 g; ZS:3.17 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.40 g; CK:0.61 g;	Fahéjas almaleves diab. (1;7;10;12) EN:213.00 kJ; 50.94 kcal; FH:1.01 g; SZH:9.34 g; ZS:0.96 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.02 g; CK:4.42 g;	Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12) EN:1072.44 kJ; 257.45 kcal; FH:20.43 g; SZH:5.46 g; ZS:16.98 g; TZS:4.93 g; SÓ:1.04 g; CK:1.60 g;	Tavaszi vitaminleves (diab.,lev.t.) (1;8;9;10;12) EN:155.08 kJ; 37.12 kcal; FH:0.81 g; SZH:3.59 g; ZS:2.11 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.60 g; CK:0.85 g;
	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 g;	Főtt virsli EN:440.58 kJ; 105.40 kcal; FH:7.36 g; SZH:1.36 g; ZS:7.78 g; TZS:2.03 g; SÓ:0.91 g; CK:0.25 g;	Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:902.03 kJ; 217.13 kcal; FH:19.49 g; SZH:3.71 g; ZS:13.78 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.90 g; CK:0.11 g;	Párolt rizs (diab.) (12) EN:556.63 kJ; 133.33 kcal; FH:2.53 g; SZH:27.32 g; ZS:1.49 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.60 g; CK:0.05 g;	Sertéssült EN:811.53 kJ; 195.19 kcal; FH:17.43 g; SZH:0.33 g; ZS:13.72 g; TZS:3.17 g; SÓ:0.86 g;
	Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12) EN:600.05 kJ; 144.01 kcal; FH:4.14 g; SZH:23.38 g; ZS:3.61 g; TZS:0.38 g; SÓ:0.78 g; CK:2.36 g;	Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12) EN:620.87 kJ; 149.29 kcal; FH:2.85 g; SZH:13.35 g; ZS:9.26 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.44 g; CK:0.84 g;	Bulgur (1) EN:323.20 kJ; 77.47 kcal; FH:2.46 g; SZH:15.17 g; ZS:1.27 g; TZS:0.16 g; SÓ:0.50 g; CK:0.20 g;		Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:849.58 kJ; 203.83 kcal; FH:10.22 g; SZH:22.93 g; ZS:7.83 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.43 g; CK:1.58 g;
	Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12) EN:170.55 kJ; 40.50 kcal; FH:0.94 g; SZH:6.25 g; ZS:1.17 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.09 g; CK:0.40 g;	Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12) EN:189.50 kJ; 45.00 kcal; FH:1.05 g; SZH:6.95 g; ZS:1.30 g; TZS:0.54 g; SÓ:0.11 g; CK:0.45 g;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:2.75 g;		Korpovit keksz (1;3;6;7;8;11;12) EN:170.55 kJ; 40.50 kcal; FH:0.94 g; SZH:6.25 g; ZS:1.17 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.09 g; CK:0.40 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.