

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.10.13 - 2025.10.19

Mikszáth Kálmán Általános Iskola -

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

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
ebéd	Daragaluska leves (1;3;9;10;12) EN:154.93 kJ; 37.12 kcal; FH:1.29 g; SZH:6.33 g; ZS:0.67 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.60 g; CK:0.98 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:374.08 kJ; 90.20 kcal; FH:3.81 g; SZH:7.35 g; ZS:5.01 g; TZS:0.57 g; SÓ:0.65 g; CK:0.63 g;	Magyaros zöldbableves (1;10;12) EN:217.17 kJ; 52.32 kcal; FH:1.61 g; SZH:5.32 g; ZS:2.69 g; TZS:0.29 g; SÓ:0.43 g; CK:1.85 g;	Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:802.00 kJ; 192.49 kcal; FH:15.13 g; SZH:9.94 g; ZS:9.69 g; TZS:1.64 g; SÓ:1.05 g; CK:1.32 g;	Kerti zöldség leves (9;10;12) EN:233.21 kJ; 56.24 kcal; FH:1.55 g; SZH:5.26 g; ZS:3.15 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.54 g; CK:1.57 g;		
	Húspogácsa (10;12) EN:604.87 kJ; 144.70 kcal; FH:18.94 g; SZH:0.64 g; ZS:7.29 g; TZS:2.60 g; SÓ:1.07 g; CK:0.05 g;	Sült csirkemell EN:794.16 kJ; 191.33 kcal; FH:24.70 g; SZH:0.50 g; ZS:10.00 g; TZS:1.24 g; SÓ:1.17 g;	Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;9;12) EN:806.47 kJ; 193.53 kcal; FH:12.91 g; SZH:20.55 g; ZS:6.64 g; TZS:1.17 g; SÓ:1.23 g; CK:2.05 g;	Petrezselymes burgonya (12) EN:436.71 kJ; 104.66 kcal; FH:2.51 g; SZH:20.01 g; ZS:1.40 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.60 g; CK:0.80 g;	Olaszos sült csirkemell (1;10;12) EN:788.17 kJ; 189.75 kcal; FH:20.90 g; SZH:6.26 g; ZS:9.04 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.98 g; CK:0.60 g;		
	Sütötök főzelék (1;7;12) EN:822.61 kJ; 197.70 kcal; FH:4.07 g; SZH:27.75 g; ZS:7.94 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.55 g; CK:6.78 g;	Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12) EN:574.86 kJ; 138.28 kcal; FH:4.88 g; SZH:17.34 g; ZS:5.37 g; TZS:0.61 g; SÓ:0.52 g; CK:0.75 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;		Párolt rizs (diab.) (12) EN:479.21 kJ; 114.79 kcal; FH:2.17 g; SZH:23.41 g; ZS:1.33 g; TZS:0.20 g; SÓ:0.50 g; CK:0.05 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;	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-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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.