

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.10.20 - 2025.10.26

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

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

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd	Sertésraguleves (9;10;12) EN:836.74 kJ; 200.06 kcal; FH:9.66 g; SZH:4.81 g; ZS:15.68 g; TZS:4.67 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.17 g; Sült csirkecombfilé EN:807.59 kJ; 194.39 kcal; FH:19.23 g; SZH:0.46 g; ZS:12.78 g; TZS:2.09 g; SÓ:1.10 mg; Kuszkusz (1) EN:516.30 kJ; 123.69 kcal; FH:3.83 g; SZH:23.23 g; ZS:1.39 g; TZS:0.17 g; SÓ:0.30 mg; CK:0.10 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 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 mg; CK:0.25 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 mg; CK:1.58 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 mg; CK:0.45 g;	Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12) EN:203.88 kJ; 48.82 kcal; FH:2.64 g; SZH:6.26 g; ZS:1.41 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.56 g; Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:759.88 kJ; 182.99 kcal; FH:13.62 g; SZH:7.84 g; ZS:10.82 g; TZS:1.96 g; SÓ:2.18 mg; CK:0.65 g; Tészta köret, durum (1;3) EN:447.27 kJ; 107.30 kcal; FH:3.13 g; SZH:18.25 g; ZS:2.38 g; TZS:0.25 g; SÓ:0.23 mg; CK:0.28 g;		