

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.11.03 - 2025.11.09

Mikszáth Kálmán Általános Iskola

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

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
ebéd	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12) EN:301.21 kJ; 72.80 kcal; FH:0.95 g; SZH:5.65 g; ZS:5.14 g; TZS:0.59 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.15 g;	Magyaros zöldbaleves (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 mg; CK:1.85 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12) EN:340.03 kJ; 81.56 kcal; FH:2.42 g; SZH:13.70 g; ZS:1.83 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.88 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 mg; CK:1.57 g;	Zöldséges csirkeragu (1;9;10;12) EN:883.23 kJ; 212.18 kcal; FH:23.87 g; SZH:10.21 g; ZS:8.31 g; TZS:1.06 g; SÓ:1.19 mg; CK:1.05 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 mg;	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;	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;	Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:1056.92 kJ; 254.47 kcal; FH:19.06 g; SZH:11.02 g; ZS:14.96 g; TZS:2.72 g; SÓ:3.03 mg; CK:0.90 g;	Párolt barnarizs (diab.) (12) EN:422.62 kJ; 101.21 kcal; FH:1.68 g; SZH:20.36 g; ZS:1.40 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.12 mg; CK:0.18 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;	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;	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 mg; CK:0.84 g;	Tészta köret, durum (1;3) EN:357.82 kJ; 85.84 kcal; FH:2.50 g; SZH:14.60 g; ZS:1.90 g; TZS:0.20 g; SÓ:0.18 mg; CK:0.22 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 mg; CK:0.40 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;	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 mg; 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: mg/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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.