

**ÉTLAP ( Iskola normál )**  
**Mikszáth Kálmán Általános Iskola - B -**

**2025.11.24 - 2025.11.30**

	<b>Hétfő</b> 11.24	<b>Kedd</b> 11.25	<b>Szerda</b> 11.26	<b>Csütörtök</b> 11.27	<b>Péntek</b> 11.28
<b>tízórai</b>		Tej (7)	Gyümölcs tea (12)	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;
		Delma margarin (7)	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13)	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:1011.09 kJ; 241.89 kcal; FH:7.07 g; SZH:38.91 g; ZS:6.31 g; TZS:2.60 g; SÓ:0.63 mg; CK:7.20 g;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g; ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 g;
		Magvas zsemle (1)	Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;
					Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;
<b>ebéd</b>		Eresztett tojás leves (1;3;10;12)	Tavaszi zöldborsóleves (1;3;7;9;12)	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:406.97 kJ; 97.39 kcal; FH:2.98 g; SZH:13.02 g; ZS:3.60 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.55 mg; CK:1.56 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12) EN:503.13 kJ; 119.92 kcal; FH:1.26 g; SZH:19.58 g; ZS:3.95 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.38 mg; CK:16.62 g;
		Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9)	Sertés paprikás (1;7;9;12)	Fokhagymás sült csirkemell (1;12) EN:499.95 kJ; 120.14 kcal; FH:18.08 g; SZH:2.09 g; ZS:4.35 g; TZS:0.59 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.11 g;	Négysajtos brokkolisósz (1;6;7;12) EN:735.21 kJ; 175.81 kcal; FH:9.80 g; SZH:8.66 g; ZS:11.25 g; TZS:6.01 g; SÓ:0.76 mg; CK:4.69 g;
		Tökfőzelék (1;7;12)	Durum főtt tészta köret (1;3)	Rizi-bizi (12) EN:1593.63 kJ; 382.58 kcal; FH:7.34 g; SZH:65.44 g; ZS:9.98 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.71 mg; CK:1.36 g;	Gnocchi (1) EN:1770.40 kJ; 420.30 kcal; FH:11.00 g; SZH:77.50 g; ZS:5.45 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.69 mg; CK:2.75 g;
		Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;	
<b>uzsonna</b>		Diákcsemege (6)	Sajtszelet (7)	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.84 mg;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11) EN:1088.32 kJ; 260.33 kcal; FH:4.07 g; SZH:20.20 g; ZS:18.00 g; TZS:4.75 g; SÓ:1.59 mg;
		Delma margarin (7)	Delma margarin (7)	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	
		Kenyér félbarna szeletelt (1;6)	Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	
		Rágórépa (12)	Kígyóborka (12)	Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.