

## ÉTLAP ( Iskola diétás )

Mikszáth Kálmán Általános Iskola - DI30 - Diab. ált. isk. 30 g CH ebéd

2026.03.16 - 2026.03.22

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
ebéd	Palócleves laktózmentes tejjel (1;7;10;12) EN:665.63 kJ; 159.65 kcal; FH:5.99 g; SZH:9.81 g; ZS:10.59 g; TZS:3.36 g; SÓ:0.39 mg; CK:1.55 g;	Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:335.12 kJ; 80.61 kcal; FH:2.89 g; SZH:6.48 g; ZS:4.76 g; TZS:0.80 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.14 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;	Brokkoli leves (1;12) EN:205.88 kJ; 49.55 kcal; FH:3.07 g; SZH:4.32 g; ZS:2.20 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.32 mg; CK:0.46 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 mg; CK:4.42 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 mg;	Sertéssült EN:908.44 kJ; 218.52 kcal; FH:19.32 g; SZH:0.37 g; ZS:15.45 g; TZS:3.54 g; SÓ:1.07 mg;	Húspogácsa (10;12) EN:537.83 kJ; 128.67 kcal; FH:16.84 g; SZH:0.58 g; ZS:6.48 g; TZS:2.31 g; SÓ:0.96 mg; CK:0.05 g;	Hálpogácsa (1;4) EN:982.76 kJ; 236.45 kcal; FH:16.46 g; SZH:7.63 g; ZS:15.07 g; TZS:2.35 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.03 g;	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1425.12 kJ; 342.18 kcal; FH:15.63 g; SZH:5.11 g; ZS:28.65 g; TZS:8.10 g; SÓ:0.93 mg; CK:1.30 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 mg; CK:2.36 g;	Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12) EN:740.68 kJ; 177.28 kcal; FH:9.15 g; SZH:20.06 g; ZS:4.89 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.65 g;	Sós burgonya (12) EN:470.34 kJ; 112.52 kcal; FH:3.00 g; SZH:24.00 g; ZS:0.24 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.96 g;	Párolt rizs (diab.) (12) EN:398.07 kJ; 95.36 kcal; FH:1.80 g; SZH:19.51 g; ZS:1.08 g; TZS:0.17 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.04 g;	Bulgur (1) EN:402.15 kJ; 96.39 kcal; FH:3.07 g; SZH:18.97 g; ZS:1.53 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.25 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-Rákkfélék; 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.