

ÉTLAP (Iskola diétás)

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

2026.03.23 - 2026.03.29

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
ebéd	Szárnyasraguleves (9;10;12) EN:466.09 kJ; 111.39 kcal; FH:13.26 g; SZH:4.91 g; ZS:4.23 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.17 g;	Zöldségleves (1;9;12) EN:117.29 kJ; 28.05 kcal; FH:0.96 g; SZH:5.72 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.49 g;	Kukoricás csirkefalatok (12) EN:947.74 kJ; 227.67 kcal; FH:19.25 g; SZH:12.24 g; ZS:11.20 g; TZS:1.83 g; SÓ:1.33 mg; CK:6.85 g;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:184.80 kJ; 44.65 kcal; FH:0.66 g; SZH:3.33 g; ZS:3.13 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.96 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12) EN:311.72 kJ; 75.16 kcal; FH:3.18 g; SZH:6.13 g; ZS:4.18 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.53 g;
	Káposztás kocka diab. (1;3) EN:714.51 kJ; 171.38 kcal; FH:5.34 g; SZH:28.98 g; ZS:3.65 g; TZS:0.39 g; SÓ:0.16 mg; CK:1.23 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;	Párolt rizs (diab.) (12) EN:318.80 kJ; 76.37 kcal; FH:1.44 g; SZH:15.60 g; ZS:0.87 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.30 mg; CK:0.03 g;	Tészta levesbetét (1;3) EN:156.45 kJ; 37.58 kcal; FH:1.00 g; SZH:5.84 g; ZS:1.12 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.17 mg; CK:0.09 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;
		Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12) EN:861.11 kJ; 206.00 kcal; FH:12.24 g; SZH:26.96 g; ZS:5.54 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.57 mg; CK:10.28 g;	Korpotit 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;	Natúr sertésszelet (1) EN:1047.45 kJ; 251.92 kcal; FH:19.82 g; SZH:6.08 g; ZS:16.39 g; TZS:3.63 g; SÓ:0.98 mg; CK:0.02 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;
				Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12) EN:775.02 kJ; 186.31 kcal; FH:5.16 g; SZH:16.87 g; ZS:10.76 g; TZS:2.84 g; SÓ:0.41 mg; CK:5.26 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;

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-Rákkfélek; 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.