

**Étlap (allergén, élettani érték)**  
**( Mezőberényi Petőfi Sándor Általános Iskola ) (Iskola)**

**2022.11.28. - 2022.12.04.**

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1091.67 kJ; energia 261.166 kcal; fehérje 8.543 g; szénhidrát 38.826 g; zsír 7.765 g; telített zsírsav 2.506 g; élelmi rost 3.158 g; só 1.755 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Tej 5 l-es 1.5% (7;) Virslis rúd (1;3;5;6;7;8;11;) energia 608.58 kJ; energia 145.5 kcal; fehérje 10.2 g; szénhidrát 15.9 g; zsír 4.5 g; telített zsírsav 2.442 g; élelmi rost 0 g; só 0.398 g; koleszterin 15.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 1380.53 kJ; energia 330.254 kcal; fehérje 12.943 g; szénhidrát 45.601 g; zsír 10.416 g; telített zsírsav 4.733 g; élelmi rost 4.646 g; só 1.402 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 9.79 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1420.27 kJ; energia 339.716 kcal; fehérje 12.991 g; szénhidrát 52.188 g; zsír 8.604 g; telített zsírsav 3.998 g; élelmi rost 2.254 g; só 0.787 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 12.488 g;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Póréhagyma energia 1208.88 kJ; energia 289.19 kcal; fehérje 12.092 g; szénhidrát 39.09 g; zsír 9.232 g; telített zsírsav 4.095 g; élelmi rost 5.435 g; só 1.797 g; koleszterin 15.875 mg;
<b>ebéd / A</b>	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) energia 4389.53 kJ; energia 1048.38 kcal; fehérje 37.079 g; szénhidrát 153.213 g; zsír 31.474 g; telített zsírsav 6.115 g; élelmi rost 20.531 g; só 2.511 g; koleszterin 28.56 mg; hozzáadott cukor 10.86 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Főtt baromfivirslis (6;7;9;10;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Alma energia 3178.11 kJ; energia 760.286 kcal; fehérje 29.756 g; szénhidrát 81.732 g; zsír 34.242 g; telített zsírsav 6.094 g; élelmi rost 13.283 g; só 3.744 g; koleszterin 140.581 mg; hozzáadott cukor 1.399 g;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pírtott olajosmag levesbetét (8;11;12;) Barbecue csirkeragu (8;10;12;) Bulgur (1;) energia 2641.72 kJ; energia 631.989 kcal; fehérje 30.861 g; szénhidrát 70.042 g; zsír 26.639 g; telített zsírsav 5.663 g; élelmi rost 11.541 g; só 2.807 g; koleszterin 76.23 mg; hozzáadott cukor 3.496 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3565.91 kJ; energia 853.071 kcal; fehérje 37.912 g; szénhidrát 109.417 g; zsír 28.645 g; telített zsírsav 7.538 g; élelmi rost 15.339 g; só 4.212 g; koleszterin 117.183 mg; cukor 0.053 g; hozzáadott cukor 2.814 g;	Fahéjas szilvaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) Junior saláta (9;10;12;) energia 3745.57 kJ; energia 896.07 kcal; fehérje 25.365 g; szénhidrát 134.118 g; zsír 27.926 g; telített zsírsav 4.612 g; élelmi rost 3.257 g; só 4.994 g; koleszterin 12 mg; cukor 0.91 g; hozzáadott cukor 27.972 g;
<b>uzsonna / A</b>	Magyaros vajkrém (7;) Zsemle (1;6;) Jégcsapretek energia 900.31 kJ; energia 215.382 kcal; fehérje 5.42 g; szénhidrát 29.426 g; zsír 8.37 g; telített zsírsav 3.997 g; élelmi rost 1.515 g; só 0.798 g; koleszterin 23 mg;	Kolbászkrém (6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 1193.88 kJ; energia 285.402 kcal; fehérje 7.68 g; szénhidrát 28.468 g; zsír 15.279 g; telített zsírsav 5.129 g; élelmi rost 3.53 g; só 1.662 g; koleszterin 20.92 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 951.048 kJ; energia 227.523 kcal; fehérje 9.97 g; szénhidrát 26.75 g; zsír 8.84 g; telített zsírsav 3.949 g; élelmi rost 2.729 g; só 1.835 g; koleszterin 67.2 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika energia 1333.29 kJ; energia 318.949 kcal; fehérje 11.7 g; szénhidrát 35.96 g; zsír 14.09 g; telített zsírsav 4.598 g; élelmi rost 4.931 g; só 2.18 g; koleszterin 25.1 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Zsemle (1;6;) energia 1265.31 kJ; energia 302.8 kcal; fehérje 10.29 g; szénhidrát 50.95 g; zsír 6.14 g; telített zsírsav 3.251 g; élelmi rost 1.905 g; só 1.277 g; koleszterin 19.52 mg; hozzáadott cukor 12.99 g;

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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek