

# Étlap

normál

2025.01.27. - 2025.02.02.



Nyomtatás: 2025.01.21. 8:23

Nyomtatta: Varga Márta

## Mezőberényi Általános Iskola, Művészeti Isk. és Kollégium (Luther tér)

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.27

Kakaó  
Natúr vajkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Scsíleves  
Piskóta kocka  
Csoki öntet  
Alma

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Félegyházi  
Zöldpaprika

#### Kedd

01.28

Gyümölcs tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

Zöldségleves gazdagon  
Sertéspörkölt  
Tört burgonya  
Savanyú káposzta

Almás táská

#### Szerda

01.29

Gyümölcs tea  
Kockasajt  
Kenyér félbarna szeletelt

Zellerkrémleves  
Pirított olajosmag levesbetét  
Rántott panírozott halrúd  
Párolt rizs  
Tartármártás

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Félegyházi  
Kígyóuborka

#### Csütörtök

01.30

Forralt tej  
Sajtos kifli

Magyaros burgonyaleves  
Fokhagymás  
sertésaprópecsenye  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

#### Péntek

01.31

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Kenyér félbarna szeletelt  
Kígyóuborka

Gyümölcsleves  
Magyaros chilis bab  
Kenyér félbarna szeletelt

Gyümölcsjoghurt poharas  
Kifli teljes kiőrlésű

# Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0056  
5650 Mezőberény, Petőfi u. 14/b.  
Telefon: - Fax: -

- Mezőberényi Általános Iskola, Művészeti Isk. és Kollégium (Luther tér) (Iskola)

2025.01.27. - 2025.02.02.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.27	Kedd 01.28	Szerda 01.29	Csütörtök 01.30	Péntek 01.31
<b>tízórai / A</b>	Kakaó (1;5;6;7;8;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.544 g; fehérje 13.476 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.46875 g; szénhidrát 50.54 g; telített zsírsav 5.8794 g; zsír 11.947 g; energia 365.264 kcal; energia 1527.07 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.82824 g; fehérje 8.85962 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.3207 g; szénhidrát 37.9736 g; telített zsírsav 2.96379 g; zsír 6.63826 g; energia 248.193 kcal; energia 1037.44 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.663 g; hozzáadott cukor 8.3945 g; só 1.363 g; szénhidrát 40.61 g; telített zsírsav 1.2016 g; zsír 2.487 g; energia 221.106 kcal; energia 924.225 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Kígyóborka (12;) élelmi rost 3.126 g; fehérje 6.65 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.4565 g; szénhidrát 40.52 g; telített zsírsav 3.6368 g; zsír 5.862 g; energia 242.875 kcal; energia 1015.22 kJ; koleszterin 19.2 mg;
<b>ebéd / A</b>	Scsíleves (1;7;9;10;12;)  Piskóta kocka (1;3;5;8;)  Csoki öntet (1;3;5;6;7;8;12;)  Alma  cukor 40.7 g; élelmi rost 10.287 g; fehérje 26.306 g; hozzáadott cukor 15.499 g; só 1.4157 g; szénhidrát 134.413 g; telített zsírsav 9.611 g; zsír 29.351 g; energia 921.84 kcal; energia 3856.71 kJ; koleszterin 48.576 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertéspörkölt (1;9;12;)  Tört burgonya (12;)  Savanyú káposzta (10;12;)  élelmi rost 9.092 g; fehérje 20.101 g; só 2.57075 g; szénhidrát 50.222 g; telített zsírsav 7.76 g; zsír 31.084 g; energia 567.881 kcal; energia 2373.72 kJ; koleszterin 48.96 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)  Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;)  Tartármártás (3;7;8;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.075 g; fehérje 27.388 g; hozzáadott cukor 1.558 g; só 4.062 g; szénhidrát 93.04 g; telített zsírsav 10.9 g; zsír 56.975 g; energia 1001.27 kcal; energia 4185.27 kJ; koleszterin 45.264 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12;)  Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Finomfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)  élelmi rost 15.7257 g; fehérje 31.222 g; hozzáadott cukor 1.206 g; só 2.78994 g; szénhidrát 83.4092 g; telített zsírsav 8.0174 g; zsír 30.6474 g; energia 740.215 kcal; energia 3094.14 kJ; koleszterin 63.024 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Magyaros chilis bab (1;9;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 12.171 g; fehérje 22.759 g; hozzáadott cukor 13.386 g; só 2.478 g; szénhidrát 77.634 g; telített zsírsav 7.601 g; zsír 22.074 g; energia 607.99 kcal; energia 2541.4 kJ; koleszterin 49.44 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;) Zöldpaprika  élelmi rost 6.11885 g; fehérje 10.3501 g; só 1.38179 g; szénhidrát 24.9656 g; telített zsírsav 3.8717 g; zsír 9.1441 g; energia 224.628 kcal; energia 938.951 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Almás taska (1;3;6;7;8;9;10;11;12;)  cukor 9.38 g; élelmi rost 1.26 g; fehérje 3.71 g; só 0.0004375 g; szénhidrát 29.68 g; telített zsírsav 4.41 g; zsír 9.73 g; energia 224 kcal; energia 937.3 kJ;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;)  Kígyóborka (12;) élelmi rost 5.91085 g; fehérje 8.0801 g; só 1.11669 g; szénhidrát 24.6956 g; telített zsírsav 2.39874 g; zsír 7.9341 g; energia 203.481 kcal; energia 850.541 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 10.376 g; só 1.15034 g; szénhidrát 30.0982 g; telített zsírsav 1.1063 g; zsír 4.5314 g; energia 203.295 kcal; energia 849.765 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek