

# Étlap

normál

2024.04.08. - 2024.04.14.



Nyomtatás: 2024.04.02. 10:15

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

04.08

Citromos tea  
Hot dog  
Ketchup

Tárkonyos halgaluskaleves  
Darás metélt  
Barack lekvár

Trappista sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Paradicsom

#### Kedd

04.09

Kakaó  
Foszlós kalács

Vajasgaluska leves  
Pulyka nuggets tepsiben sütve  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Gépsonka Kedvenc ízek  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Zöldpaprika

#### Szerda

04.10

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Kenyér félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves  
Bácskai rizseshús  
Alma

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Kígyóuborka

#### Csütörtök

04.11

Citromos tea  
Körözött  
Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség )  
Rágórépa

Magyaros burgonyaleves  
Főtt tojás  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Olasz felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Péntek

04.12

Tej  
Virágméz  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Fokhagymakrémleves  
Pirított olajosmag levesbetét  
Mexikói csirke tokány  
Bulgur

Kockasajt  
Kifli  
Jégcsapretek

#### Szombat

04.13

#### Vasárnap

04.14

# Étlap (allergén, élettani érték)



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

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

2024.04.08. - 2024.04.14.

Étkezés / Menü	Hétfő 04.08	Kedd 04.09	Szerda 04.10	Csütörtök 04.11	Péntek 04.12
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Hot dog (1;6;7;9;10;) Ketchup (1;9;)  élelmi rost 1.833 g; fehérje 14.078 g; hozzáadott cukor 11.791 g; só 2.314 g; szénhidrát 44.357 g; telített zsírsav 2.572 g; zsír 9.792 g; energia 324.065 kcal; energia 1354.6 kJ; koleszterin 45 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 6.45 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.45 g; szénhidrát 40.18 g; telített zsírsav 3.6368 g; zsír 5.842 g; energia 240.523 kcal; energia 1005.39 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Rágórépa (12;)  élelmi rost 2.5007 g; fehérje 8.41562 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.61326 g; szénhidrát 42.4604 g; telített zsírsav 3.06239 g; zsír 6.32886 g; energia 263.349 kcal; energia 1101.25 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  élelmi rost 6.72174 g; fehérje 12.596 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 0.95064 g; szénhidrát 54.9722 g; telített zsírsav 2.6229 g; zsír 7.2314 g; energia 336.901 kcal; energia 1408.49 kJ; koleszterin 10.6 mg;
<b>ebéd / A</b>	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Darás metélt (1;3;)  Barack lekvár (12;)  élelmi rost 6.751 g; fehérje 21.558 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.712 g; szénhidrát 93.296 g; telített zsírsav 4.808 g; zsír 24.874 g; energia 689.473 kcal; energia 2882 kJ; koleszterin 62.82 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;)  Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 8.947 g; fehérje 13.5 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 3.856 g; szénhidrát 75.196 g; telített zsírsav 4.974 g; zsír 20.169 g; energia 542.633 kcal; energia 2268.19 kJ; koleszterin 39.341 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;)  Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;)  Alma  élelmi rost 5.939 g; fehérje 20.467 g; só 1.4927 g; szénhidrát 76.889 g; telített zsírsav 7.689 g; zsír 33.441 g; energia 695.527 kcal; energia 2907.27 kJ; koleszterin 115.05 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;)  Főtt tojás (3;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  élelmi rost 15.6707 g; fehérje 29.057 g; hozzáadott cukor 2.405 g; só 1.94494 g; szénhidrát 81.2522 g; telített zsírsav 3.0964 g; zsír 15.8064 g; energia 591.277 kcal; energia 2473.62 kJ; koleszterin 283.752 mg;	Fokhagymakrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pírtott olajosmág levesbetét (8;11;12;)  Mexikói csirke tokány (1;9;10;12;) Bulgur (1;)  élelmi rost 9.656 g; fehérje 27.151 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.029 g; szénhidrát 57.68 g; telített zsírsav 5.28 g; zsír 28.745 g; energia 589.332 kcal; energia 2463.41 kJ; koleszterin 56.1 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.08774 g; fehérje 11.456 g; só 1.17009 g; szénhidrát 29.2922 g; telített zsírsav 4.5751 g; zsír 9.8914 g; energia 253.223 kcal; energia 1058.46 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Gépsonka Kedvenc ízék Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.11574 g; fehérje 10.476 g; só 0.90604 g; szénhidrát 28.8522 g; telített zsírsav 1.4807 g; zsír 5.7114 g; energia 209.707 kcal; energia 876.605 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 6.90774 g; fehérje 10.526 g; só 1.41344 g; szénhidrát 28.5622 g; telített zsírsav 3.8436 g; zsír 9.0614 g; energia 239.046 kcal; energia 999.203 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.78 g; só 2.14 g; szénhidrát 31.48 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.26 g; energia 254.593 kcal; energia 1064.2 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)  Jégcsapretek  élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.693 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9585 g; szénhidrát 30.076 g; telített zsírsav 1.1526 g; zsír 2.255 g; energia 172.133 kcal; energia 719.52 kJ; koleszterin 7.84999 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