

# Étlap

normál

2024.04.29. - 2024.05.05.



Nyomtatás: 2024.04.23. 7:37

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

04.29

Citromos tea  
Delma margarin  
Sajtos kifli

Scsíleves  
Morzsás nudli  
Porcukor

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Kígyóuborka

#### Kedd

04.30

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Tejfölös tavaszi  
karalábéleves  
Sertéspörkölt  
Durum tészta köret  
Csalamádé édesítőszerekkel

Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

#### Szerda

05.01

#### Csütörtök

05.02

Tejeskávé  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Kígyóuborka

Reszelttészta leves  
Sonka ropogós  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Alma

Kockasajt  
Kifli

#### Péntek

05.03

Citromos tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Fahéjas almaleves  
Tavaszi rizses csirke  
Uborkasaláta  
édesítőszerekkel

Pizzás tekercs



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

# Étlap (allergén, élettani érték)

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

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

2024.04.29. - 2024.05.05.

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>04.29                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>04.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>05.01 | Csütörtök<br>05.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>05.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>tízórai / A</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Delma margarin (7;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.44515 g; fehérje 6.7245 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.96825 g; szénhidrát 32.702 g; telített zsírsav 2.6471 g; zsír 6.479 g; energia 217.711 kcal; energia 910.025 kJ; koleszterin 9.7 mg;       | Gyümölcs tea (12;)<br>Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.064 g; fehérje 9.836 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.935 g; szénhidrát 40.83 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.442 g; energia 280.495 kcal; energia 1172.48 kJ; koleszterin 16.968 mg;                                                      |                 | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Delma margarin (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)<br>Kígyóborka (12;)<br>élelmi rost 7.14274 g; fehérje 12.861 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.95844 g; szénhidrát 49.6422 g; telített zsírsav 2.6397 g; zsír 7.3414 g; energia 317.538 kcal; energia 1327.55 kJ; koleszterin 10.6 mg;                                                            | Citromos tea (1;12;)<br>Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)<br><br>élelmi rost 6.93974 g; fehérje 6.242 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.83194 g; szénhidrát 38.1772 g; telített zsírsav 3.5012 g; zsír 5.9974 g; energia 233.423 kcal; energia 975.698 kJ; koleszterin 19.2 mg;                    |
| <b>ebéd / A</b>    | Scsileves (1;7;9;10;12;)<br><br>Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;)<br><br>Porcukor<br><br>élelmi rost 4.172 g; fehérje 23.185 g; hozzáadott cukor 19.994 g; só 3.48615 g; szénhidrát 138.173 g; telített zsírsav 6.937 g; zsír 25.843 g; energia 884.237 kcal; energia 3696.08 kJ; koleszterin 41.16 mg; | Tejfölös tavaszi karalábéleves (1;3;7;9;10;12;)<br>Sertéspörkölt (1;9;10;12;)<br><br>Durum tészta köret (1;3;)<br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.402 g; fehérje 27.912 g; hozzáadott cukor 2.5065 g; só 3.62484 g; szénhidrát 82.942 g; telített zsírsav 9.74595 g; zsír 38.9625 g; energia 798.365 kcal; energia 3337.16 kJ; koleszterin 66.51 mg; |                 | Reszelttészta leves (1;3;9;10;12;)<br><br>Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;)<br><br>Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)<br>Alma<br>élelmi rost 19.9947 g; fehérje 31.643 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 7.99264 g; szénhidrát 107.94 g; telített zsírsav 8.2124 g; zsír 45.4794 g; energia 974.514 kcal; energia 4073.44 kJ; koleszterin 104.868 mg; | Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)<br><br>Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Üborkasaláta édesítőszerrel (12;)<br><br>élelmi rost 6.495 g; fehérje 20.321 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 2.638 g; szénhidrát 89.233 g; telített zsírsav 4.48 g; zsír 15.867 g; energia 585.484 kcal; energia 2447.3 kJ; koleszterin 57.225 mg; |
| <b>uzsonna / A</b> | Sajtszelet (7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.126 g; fehérje 11.78 g; só 1.7915 g; szénhidrát 32.08 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.74 g; energia 264.359 kcal; energia 1105.02 kJ; koleszterin 20.2 mg;              | Sertéspárizsi (1;6;7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>Paradicsom<br>élelmi rost 4.086 g; fehérje 8.8 g; só 1.25865 g; szénhidrát 30.82 g; telített zsírsav 2.51444 g; zsír 8.26 g; energia 233.915 kcal; energia 977.844 kJ; koleszterin 15.2 mg;                                                                                                   |                 | Kockasajt (7;)<br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 mg;                                                                                                                                                     | Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;)<br><br>cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 16.25 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek