

# Étlap

normál

2024.05.06. - 2024.05.12.



Nyomtatás: 2024.05.02. 6:53

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.06

Forralt tej  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Félegyházi

Húsos karfiollevés  
Mák szórással  
Metélt tészta  
Alma

Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Kedd

05.07

Citromos tea  
Főtt tojás  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Rántott leves  
Zsemle kocka  
Sertésvagdalt  
Paradicsomos káposzta  
Kenyér félbarna szeletelt

Körözött  
Kenyér félbarna szeletelt  
Rágórépa

#### Szerda

05.08

Forralt tej  
Mogyorókrém  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Kerti zöldség leves  
Kaliforniai csirkeragu  
Bulgur

Házi sonkakrém  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Kígyóuborka

#### Csütörtök

05.09

Tejeskávé  
kuglós

Daragaluska leves  
Főtt virsli  
Parajfőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Paradicsom

#### Péntek

05.10

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Újhagyma

Zellerkrémleves  
Pirított olajosmag levesbetét  
Rántott panírozott halrúd  
Párolt rizs  
Ecetes cékla  
édesítőszerrel

Poharas joghurt  
Kifli



## 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)

2024.05.06. - 2024.05.12.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.06	Kedd 05.07	Szerda 05.08	Csütörtök 05.09	Péntek 05.10
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 12.3001 g; só 0.92019 g; szénhidrát 34.9156 g; telített zsírsav 2.6508 g; zsír 7.2741 g; energia 255.485 kcal; energia 1068.18 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  élelmi rost 6.93974 g; fehérje 9.892 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.78994 g; szénhidrát 37.7772 g; telített zsírsav 1.9277 g; zsír 7.8574 g; energia 263.307 kcal; energia 1100.61 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Forralt tej (7;) Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  élelmi rost 6.72174 g; fehérje 12.516 g; só 1.17644 g; szénhidrát 38.7722 g; telített zsírsav 2.6227 g; zsír 7.2314 g; energia 271.469 kcal; energia 1134.99 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;)  élelmi rost 2.6869 g; fehérje 11.9535 g; hozzáadott cukor 13.387 g; só 0.294525 g; szénhidrát 50.1445 g; telített zsírsav 3.7254 g; zsír 7.4265 g; energia 316.667 kcal; energia 1323.96 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Újhagyma  élelmi rost 8.02174 g; fehérje 7.041 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.85194 g; szénhidrát 40.6022 g; telített zsírsav 3.5172 g; zsír 6.0684 g; energia 243.509 kcal; energia 1017.85 kJ; koleszterin 19.2 mg;
<b>ebéd / A</b>	Húsos karfiollevés (1;3;6;7;9;10;12;13;) Mák szórás Metélt tészta (1;3;)  Alma  élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.177 g; hozzáadott cukor 20.979 g; só 1.3077 g; szénhidrát 104.162 g; telített zsírsav 8.12 g; zsír 36.063 g; energia 839.786 kcal; energia 3510.3 kJ; koleszterin 45.36 mg;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.046 g; élelmi rost 9.65 g; fehérje 25.667 g; hozzáadott cukor 9.59 g; só 4.4955 g; szénhidrát 99.858 g; telített zsírsav 6.342 g; zsír 28.452 g; energia 763.244 kcal; energia 3190.36 kJ; koleszterin 62.34 mg;	Kerti zöldség leves (1;3;6;7;9;10;12;) Kaliforniai csirkeragu (1;7;12;) Bulgur (1;)  élelmi rost 11.801 g; fehérje 26.425 g; só 2.432 g; szénhidrát 61.831 g; telített zsírsav 3.849 g; zsír 20.335 g; energia 527.52 kcal; energia 2205.06 kJ; koleszterin 57 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Főtt virsli (6;7;9;10;) Parajfőzelék (1;7;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.1 g; élelmi rost 8.311 g; fehérje 23.099 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 3.039 g; szénhidrát 65.269 g; telített zsírsav 6.779 g; zsír 22.82 g; energia 561.782 kcal; energia 2343.64 kJ; koleszterin 41.222 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;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)  cukor 0.7 g; élelmi rost 7.29 g; fehérje 26.671 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 4.32978 g; szénhidrát 96.588 g; telített zsírsav 6.18 g; zsír 39.204 g; energia 852.564 kcal; energia 3563.69 kJ; koleszterin 14.4 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott Delma margarin (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.16 g; só 1.8 g; szénhidrát 31.54 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.08 g; energia 236.653 kcal; energia 989.184 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Rágórépa (12;)  élelmi rost 3.5865 g; fehérje 9.09362 g; só 1.96276 g; szénhidrát 33.6354 g; telített zsírsav 3.10739 g; zsír 6.52486 g; energia 231.718 kcal; energia 969.032 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Házi sonkkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 2.1772 g; fehérje 10.177 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.4 g; szénhidrát 33.455 g; telített zsírsav 1.104 g; zsír 2.852 g; energia 201.391 kcal; energia 841.813 kJ; koleszterin 17.535 mg;	Sajtszelet (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;	Poharas joghurt (7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 13.8875 g; só 1.09375 g; szénhidrát 40.82 g; telített zsírsav 1.9625 g; zsír 3.4125 g; energia 255.95 kcal; energia 1069.74 kJ; koleszterin 10.5 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