

# Étlap

normál

2024.06.17. - 2024.06.23.



Nyomtatás: 2024.06.11. 11:18

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.17

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Lencsegulyás  
Metélt főtt tészta  
Dejós szórás  
Alma

Gépsonka  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Kedd

06.18

Gyümölcs tea  
Eurofood baromfikrém  
csirkemájjal  
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves  
Főtt tojás  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Trappista sajt  
Delma margarin  
Korpás zsemle  
Jégcsapretek

#### Szerda

06.19

Vaníliás tej  
Foszlós kalács

Gyümölcsleves  
Rántott csirkemellfilé  
Párolt rizs  
Káposztasaláta  
édesítőszerekkel

Zala felvágott  
Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Paradicsom

#### Csütörtök

06.20

Citromos tea  
Baromfipárizsi  
Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Zöldpaprika

Rántott leves  
Zsemle kocka  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Sertésvagdalt  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű  
Zöldpaprika

#### Péntek

06.21

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Rágórépa

Magyaros zöldbableves  
Bolognai makaróni  
Trappista sajt

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)

2024.06.17. - 2024.06.23.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.17	Kedd 06.18	Szerda 06.19	Csütörtök 06.20	Péntek 06.21
<b>tízórai / A</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 6.72174 g; fehérje 12.856 g; só 0.84969 g; szénhidrát 39.1322 g; telített zsírsav 5.5388 g; zsír 11.7314 g; energia 314.974 kcal; energia 1316.85 kJ; koleszterin 33.4 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Eurofood baromfifkrém csirkemájjal</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.28 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.20039 g; szénhidrát 41.03 g; telített zsírsav 1.83 g; zsír 7.172 g; energia 267.595 kcal; energia 1117.49 kJ;</p>	<p>Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 10.1908 g; só 0.890756 g; szénhidrát 55.5098 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 362.981 kcal; energia 1517.51 kJ; koleszterin 51.8 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 2.2482 g; fehérje 8.546 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.3173 g; szénhidrát 41.389 g; telített zsírsav 1.8977 g; zsír 7.076 g; energia 265.342 kcal; energia 1109.13 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;)</p> <p>élelmi rost 7.38574 g; fehérje 9.652 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.34894 g; szénhidrát 38.7022 g; telített zsírsav 2.4254 g; zsír 8.6134 g; energia 273.731 kcal; energia 1144.64 kJ; koleszterin 16.968 mg;</p>
<b>ebéd / A</b>	<p>Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;)</p> <p>Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Alma</p> <p>élelmi rost 14.728 g; fehérje 32.155 g; hozzáadott cukor 11.489 g; só 1.6077 g; szénhidrát 104.818 g; telített zsírsav 4.96 g; zsír 29.195 g; energia 816.844 kcal; energia 3414.41 kJ; koleszterin 42.42 mg;</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;)</p> <p>Főtt tojás (3;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 15.3637 g; fehérje 26.123 g; hozzáadott cukor 1.206 g; só 2.29394 g; szénhidrát 79.9792 g; telített zsírsav 3.3244 g; zsír 16.9924 g; energia 582.425 kcal; energia 2434.58 kJ; koleszterin 284.064 mg;</p>	<p>Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)</p> <p>Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)</p> <p>élelmi rost 5.664 g; fehérje 29.138 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 2.19225 g; szénhidrát 97.772 g; telített zsírsav 6.6775 g; zsír 35.495 g; energia 834.101 kcal; energia 3485.48 kJ; koleszterin 104.862 mg;</p>	<p>Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Zsemle kocka (1;6;7;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>cukor 0.046 g; élelmi rost 13.6167 g; fehérje 26.478 g; só 3.51844 g; szénhidrát 104.723 g; telített zsírsav 8.4854 g; zsír 31.9664 g; energia 818.65 kcal; energia 3421.92 kJ; koleszterin 76.74 mg;</p>	<p>Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Trappista sajt (7;)</p> <p>élelmi rost 5.151 g; fehérje 26.115 g; hozzáadott cukor 4.795 g; só 2.891 g; szénhidrát 69.63 g; telített zsírsav 9.0392 g; zsír 29.827 g; energia 655.16 kcal; energia 2738.56 kJ; koleszterin 52.64 mg;</p>
<b>uzsonna / A</b>	<p>Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.56 g; só 1.5225 g; szénhidrát 31.5 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 5.52 g; energia 218.963 kcal; energia 915.264 kJ; koleszterin 17.2 mg;</p>	<p>Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Korpás zsemle (1;6;)</p> <p>Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 5.72485 g; fehérje 11.2601 g; só 1.14819 g; szénhidrát 25.1616 g; telített zsírsav 4.601 g; zsír 9.9141 g; energia 235.681 kcal; energia 985.149 kJ; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 2.0022 g; fehérje 8.556 g; só 1.45365 g; szénhidrát 31.74 g; telített zsírsav 2.5495 g; zsír 7.898 g; energia 233.377 kcal; energia 975.517 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 6.11885 g; fehérje 8.3531 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71979 g; szénhidrát 25.9256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.7191 g; energia 162.659 kcal; energia 679.915 kJ; koleszterin 7.84999 mg;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;7;8;11;)</p> <p>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;</p>

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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek